

感恩

■ 范波



- 2015年09月20日，北京马拉松，5:25:33。首马。
- 2015年12月05日，深圳马拉松，4:28:06。PB。
- 2016年01月17日，北京野鸭湖冰雪半马，1:56:21。首半马。
- 2016年03月20日，重庆马拉松，3:56:29。PB、破4。
- 2016年04月09日，清华校园跑半马，2:01:04。
- 2016年04月17日，北京长跑节半马，1:44:56。半马PB。
- 2016年04月24日，扬州半马，1:40:50。半马PB。
- 2016年05月01日，秦皇岛马拉松，4:23:33。
- 2016年05月29日，丹东马拉松，4:18:19。
- 2016年06月25日，朝阳公园半马，2:00:23。
- 2016年08月07日，楚雄公益马拉松，4:30:20。
- 2016年09月17日，北京马拉松，3:36:04。PB。
- 2016年09月24日，衡水湖马拉松，3:46:15。

一年时间，8个全马、5个半马，全马成绩提高1小时49分钟。这样的成绩单，出自2014年之前长年远离体育锻炼，体重超过90kg，30年前在校时的一枚“体育渣”。是什么造就了这样的奇迹？是我们的50年跑群！

2014年底，因为参与校友总会房地产分会理事会的活动，阴差阳错、命中注定误入跑群，目睹了王凤生老师、刘爱明群主等大牛的训练、比赛，尽管心中敬佩，但从来不敢想长跑会和自己有什么关系，所以在群里完全是围观群众，不敢出声儿，只是从2015年元旦起下决心，每天坚持步行一万步。

应该是2015年的春节，“裙”主张薇入群

后，在“啥群主”肖从真（“啥都管”的意思）的配合下，几乎天天在群里忽悠我跑出自己的一步！于是，有了3月初跑步机上第一个气喘吁吁的跑走结合（30分钟的“运动”里，只能穿插着两三次的400米慢跑），有了4月5日平生第一次大汗淋漓却畅快无比的室外5km和在跑群的第一次正式“打卡”，有了4月16日在“啥群主”强劲忽悠下的第一次奥森10km，也有了6月11日10km用时首次进入55分钟和随之而来的伤停6周。

现在回想起来，跑步和我从事的建筑结构设计工作在许多层面是相通的。身体的能力不足时，过分增量提速，就好比建筑物遇到了超过其承载

注：PB——Personal Best，个人最好成绩；破4——马拉松成绩在4小时以内



“破人”组合

能力的地震等外在作用，必然会首先从最薄弱的部位产生相应程度的破坏，设计巧妙的建筑物会通过次要构件的局部损伤来“示弱”，从而大大降低地震作用，确保结构主体的安全。而人体不但通过伤痛警示跑者调整跑姿、落地、呼吸……而且拥有更为奇妙的自我修复功能！当你调整了、改善了，原来的伤痛往往不治自愈，而新的伤痛会出现在新的最薄弱部位！如此周而复始，你会惊喜地发现，自己的跑姿轻盈了，能力在不知不觉中提高了，同时伤痛也越来越少了！这也许就是我们跑群流传的“跑步的伤，还得跑步来治”的意思吧，即所谓“不虐不爽”！

6周后，在多伦多重新开跑，能力明显下降，却幸运获得北马参赛资格。回到北京的第一天，群里的资深大牛跑者李卫同学的指点和训练计划也到了！从那时候开始，我就认准了这个导师，亦步亦趋按照他制定的计划，在持续了整整一年的各种伤痛

的陪伴下，完成着我的首马、破4、进340大关……

这期间，零下17度的野鸭湖冰雪半马，前一天才刚刚见面的劳师兄做我的兔子（领跑），他的领跑和之后时光里关键时刻四两拨千斤的教诲，让我对跑步的认识有了质的提升。重马前3周，能力远远比我强大的柏树阳、韩凤良同学鼓励我和他们一起训练。重马赛道上，他们和30km处神兵天降般强力加入的吕明翔同学一起陪伴我鼓励我，四兄弟携手闯过终点线！成功破4后的长啸，已成为无法抹去的记忆！“破人”组合从此一战成名，持续至今并且将一直持续下去！

我不能确定跑步是不是真的分泌多巴胺与内酚酞，但是当我或者我们跑在熟悉或者陌生的道路上，跑进晨曦跑进黑夜，跑过冰雪跑过酷暑，心思纯粹、身体和自然重新亲近起来的感觉真的让我兴奋！

这一切，拜50年跑群所赐！感恩……

（作者为1984级土木系校友）