

跑步与我

张薇

跑步与我

作为一名女性，跑步的意义是在跑步之外的。近些年不断目睹身边的亲人、朋友，或是突发疾病或是因年老而离开，他们在生命最后一段时间的状态给我冲击，引起我对生命的思考，什么是可以伴随你一生的？不是财富、名声，而是你的生命过程、你的生命感受，这些将伴随你到生命的终点。生命不在乎长短在乎质量，在有生的每一天能够过有质量的生活，才是我最想要的。因此自从接触跑步，爱上跑步对我来说是自然而然、自觉自愿的事情，从开始的五公里到十公里，再到十五公里，多年生活在空调中几乎从不出汗的我很快就爱上跑步后大汗淋漓的感觉，感受到风从你耳边吹过、伴着星星伴着黎明的喜悦。现在跑步已经成了我生活的一部分，代表了我的生活态度，无论何时何地，永远不放弃自己，自己把握自己的生活。

加入 50 年群后不久，在群主刘爱明的指导下，在建筑系师兄劳汩荻的陪同下完成了第一个全马——2015 年 3 月的重庆马拉松。当时的 50 年群还远没有现在热闹，能跑全马的人不多，只有少数人打卡，我是在大家的半信半疑并打赌（猜我的完赛成绩）中完成了全马，跑前我对自己的能力也完全不了解，还记得跑前群主对我说：“你不跑永远不知道自己的潜能有多大”。到今年跑完北马我已经完成了 4 个全马、5 个半马，其中也经历过膝盖受伤大半年不能跑步，比赛中双脚打满水泡和其他种种艰辛……但每一次艰苦的比赛结束，就已经开始向往下一场，这就是马拉松的魅力。

生活就是一场马拉松，无论发生什么，你都要坚持下去，战胜自我，不忘初心，除了 PB，马拉松还有更重要的东西。



跑群与我

进群很偶然，但是进来就与跑群一见如故，自然而然我就揽下了群里很多大事小事：设计、制作群服、群旗，组织大家校庆跑，组织、参加了两届校园马拉松赛、参加学校组织的接力赛，组织周末集体长距离训练，组织各大赛事报名、集体参赛、年底组织群年会等等。

跑群是一块净土，大家把跑群当成了自己心灵的乐园；跑群又像是一个大家庭，校友们相处得像兄弟姐妹，我像是大家庭的大管家。

因跑步而结缘的校友虽然性格各异，对跑步的态度也分锦标主义和乐跑两派，但跑群的每一天都热闹非凡，有着说不完的话题，周末更像过节一样，除了到处参赛就是集体长距离训练，几乎每天都有新的群友要求加入，每次的集体参赛都会激励群里号称不能跑步的群友加入跑步的队伍，我们的队伍就像滚雪球一样壮大着。大家的生活都因跑步发生了很大的变化。跑步可以让你重生，让你感受到生活的美好。我爱我的跑群。

（作者为 1984 级建筑系校友）