

帮你上头条 ○○○

女主播是个硬腿子

3小时58分跑完人生第一个“全马”



Kitty 双子座 播音主持专业大二学生

编者:全程马拉松,42.195KM,这是一个令人惊叹的数字。要是听闻一个小女子第一次参赛就跑完了全程,恐怕这个惊叹后面还要加上N个惊叹号。Kitty,跑圈里的知名“女主播”,最近拿下了“全马”,听听她讲述自己的跑步故事。

20岁,2字头年龄开始的第一年,在最好的年华做了有意义的事情。去年年初出现一个念头:“想去跑步。”在那之前我完全没有任何关于跑步的想法,慢慢地,我爱上了跑步。在这一年里因为跑步结交了很多好朋友,参加半程和全程马拉松,参加马拉松志愿者服务,到各个城市游玩的时候也不忘以跑步的形式感受一下陌生城市的魅力。从一年前刷圈2KM到半年前合肥马拉松21.0975KM再到今年无锡马拉松42.195KM,每次跑步都是一次享受和收获。

跑步是一项“孤独”却充满正能量的运动,潜移默化地形成一种能量在我的身体里。别人可能感受不到,跑步究竟怎么影响了我、怎么改变了我的生活,但400多天来,我能肯定的是跑步真的是一件很神奇的事。

还记得跑马拉松开跑的时候主持人说:“跑起来,感受马拉松的魅力。”当时我整个人就融入到了集体跑步的欢乐中。当看到公路旁的市民们为我们加油的时候,当看到赛道旁的志愿者们对我们微笑的时候,当看到路边警察叔叔给我们竖起大拇指的时候,当身边跑过的人笑着跟我说“丫头,加油,好样的”的时候,我顿时觉得累感全都消失了,心里满满的都是冲劲和感动,所以我坚定地跑下去。当时感觉自己是一个全民偶像,是一个女神,哈哈。

跑过无锡全程马拉松后才发现,半程过后的21KM都是考验和洗礼。还记得在20公里左右,跟半程的跑友们分开两条赛道跑时,我笑着心里默默跟半程马拉松说了声再见,说过之后自己的心情是莫名其妙的兴奋,加快了步伐。尽管那时候太

阳已经很刺眼,但心情和状态依旧很好,给跑过自己身旁的跑友说声加油,特意跑到摄像机前示意要拍照,慢慢靠近赛道外的人跟他们一起击掌,跑过志愿者面前接水笑着说谢谢。

在34公里左右脚步沉重,步伐明显变小,感觉饥饿,很庆幸的是没有抽筋没有“撞墙”,这个时候靠的是理智和调整。我慢慢减速,在赛道上适当补给,听听音乐舒缓心情,看看两旁的风景。赛道外的人越来越多,呐喊声也越来越大,我把帽子脱掉,笑着看着前方,慢慢地我又恢复了正常跑步的步伐。

跑过40公里,之后的两公里很是享受,有种不想结束的感觉。跑过终点时,我自己在默默感叹竟然跑完了全程马拉松,全程用时3小时58分。一股正能量涌上心头,那一刻很沉静,那一刻很积极,那一刻很开心。这种感觉在平时跑步和跑半马的时候完全没有出现过,一路上有的跑友受伤后经过简单治疗继续前进,有的跑友累得跑不动但走也要走完全程,或许这就是全马的意义。

每次跑完步的时候大家一起回忆分享,一起拍照,那种感觉真的好赞好赞。与跑友们说的每一声“谢谢”,与跑友们的每一个拥抱,与跑友们的每一次击掌,都让我很满足。感谢所有人,感恩一切。其实,和所有痴迷跑步的人一样,我喜欢的不仅是跑步本身,还有跑步这项运动隐喻着的坚持和勇气,它将带着我们朝着一个方向,跨越所有障碍,超越所有坎坷,前进,前进,再前进。

纸上得来终觉浅,只有当你真正跑起来,真正融入其中,你才会发自内心的爱上它。最后我想说:“我会一直跑下去。”



参加无锡马拉松的Kitty

户外笔记 ○○○

拐个汉子上天



史玉清

热爱生活的美少女。喜欢读书、运动、摄影、文艺,开心就好!

“你这么美,你咋不上天呢!”不负众望,我终于要上天了~

嫦娥上天还要带只玉兔,我怎么能一个人?拐个汉子去!

参加“爱不单飞”活动,我与拐来的汉子强强联合,将价值999元的双人直升机体验纳入囊中。飞也!

直升机尚未普及,高昂的价格也让更多人望而却步。汉子表现出浓厚的兴趣,而我琢磨着:穿什么衣服美美地上天呢?

直升机场,位于南京老山森林公园半山山麓。二楼候机厅内,我和汉子耐心地坐着,等待工作人员对直升机进行最后的检查与试飞。它像一只大蜻蜓,跃跃欲试。

机场工作人员介绍说:“机长原来是个普通人,丢在人群中都找不出,但参加飞行培训后……”听到100万的培训费用,我俩客气地笑了笑。

简单安检完毕。试飞完毕。直升机半停,螺旋桨不停地转动,我们爬进左右机舱,系好安全带,飞行开始!



和直升机拍个合影

机舱不大,四个座位,机长、学员坐在前排,戴着耳机,偶尔交换几句飞行讯息。我和汉子坐在后座,透过机窗,可以远眺或鸟瞰风景。

按照剧情的发展,一场惊心动魄或者大开眼界的飞行之旅拉开帷幕。

然而,直升机在老山上空平稳地飞行了一会儿,又缓缓掉头,降落。10分钟,波澜不惊,我们又回到了地面。

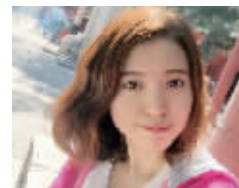
直升机能给的高空、鸟瞰,乘坐民航客机时,都体验过了。而民航客机的失重

感、偶遇气流的颠簸,直升机都没有。“平稳”是优点,但对于体验用户来说,实在没有惊喜。好似坐在出租车后溜达一圈,不过地点是“空中”罢了。

“是不是机长突然拔枪,逼你高空跳机,才算过瘾?”

为了这10分钟的飞行体验,我们写故事、修照片、发朋友圈、在大雪夜拉票、清早从市区倒腾到机场等。从隆冬到暮春,很多快乐,在于付出和期待。拐个汉子上天,值!

朋友圈 ○○○



满满的白羊座
爱美食,爱运动,元气

“泳”无止境

兴起学游泳的念头,是想为自己补充一项生存技能。各种灾难大片教育我们要危机意识,可学完后才发现,如果是在狂风大作的江河湖海,我仍是孤掌难鸣。

放松是畅游的法门。

初学游泳时,掌握在水中的平衡是第一件要做的事。很多学习游泳的伙伴们,包括我自己,在练习蹬腿动作的时候,经常是右侧身体下沉,左侧身体翘起,整个人处于倾斜状态。这是由于身体紧张,左右身体用力不均造成的。如何突破这个小难关呢?我想起了最初的漂浮练习。因为身体足够放松,所以不会出现倾斜的状况。于是,我尝试放慢蹬腿的速度,每蹬一次,漂浮一会,然后再蹬,果然身体的平衡好了很多。

学习换气的时候,还是要放松。越是用力呼吸,越容易呛水,体力也消耗得很快。静下心,放松身体,把每一个动作都舒展开,换气就会非常从容。顺畅的呼吸,保证了肌肉的氧气供给,会让游泳变得很轻松。找到了舒服的游泳法门,对水的恐惧也会减轻,如此便成了良性循环。

由此我便想到了在生活工作中,很多时候,自己都会因为迫切想把事情做好,而处于很紧绷的状态,此时处理事情的方式和结果,事后想想都会有不尽如人意的地方。相反,在做一些不是很强调结果的事情,能放松坦然地去做事,结果往往出人意料的好,甚至超出预期。放松,是畅游的法门,亦是把事情做好的法门。

游得慢才能游得远。

刚学会游泳的日子,很兴奋,扎进水里就觉得自己要变成飞鱼,用力划水,用力蹬腿,一心想着快快快!很遗憾,这么用力,对于菜鸟来说,体力很快就会被消耗掉,速度是比较快,但连25米的距离都无法突破。看着泳池里的老手们几个来回地畅游,真是羡慕啊!好吧,不追求速度了,我想游得远一点。放缓动作,慢慢游,25米轻松地就游过去了,然后每次设定一个小目标,就这样,50米、100米、200米、500米、1000米……现在我最远可以连续游1200米了。朋友说:你变成游泳高手了!我没有,我只是游得很慢。

这跟我加入创业团队的经历很像,创业初期,非常兴奋,用力过猛,挖了很多坑,撞了很多墙。幸运的是,我们逐渐清晰了方向,找准了节奏。未来还有漫长的路要走,迈出的每一步都是踏实的。

进击的人生是学无止境的,我又开始学习新的泳姿啦!

运动指数 ○○○

南京悦跑紫金环山分舵

活动时间 每周日上午

集合地点 钟灵街地铁站

集合时间 9:50

起跑时间 10:00

跑步距离 22km和14km

报名方式 免费

关注微信订阅号

南京跑步(nj_running)报名