

家,是一个人最后的港湾。对于跑者来说,它也可能是想要弃赛前一秒继续坚持跑下去的理由。

每个跑者踏上起跑线前,或许都会想究竟以什么方式庆祝胜利。徐立明在上海交通大学医学院负责学生工作。他的特别之处不仅因为是一位百公里“超长山地越野跑者”,还因为冲过终点时的独特方式。

2013年香港100公里山地越野赛,徐立明经历人生中最难熬的24小时。“翻越针山、草山和大帽山后就是终点,我当时真的想放弃,可转念想想女儿一定在家等我带回一块奖牌,立刻又来了一股说不出的力量。”

以“完赛者”的身份回家,徐老师掏出背包里“全家福”,和每次冲刺时一样,他又坚持到最后,一张一平方米大小的“全家福”举在胸前和自己一同冲刺,接受跑友们热烈的掌声和祝福。“妻子现在常和女儿说起我跑步,让这些故事伴随她成长。”

完赛证书成爱情证书

喜欢跑步的理由很多,有人因为亚健康的身體、有人因为书中的某一句话、或许还有人因为跑步男会吸引到异性……徐立明爱上跑步,因为7年前校友录上看到同学晒出的一张马拉松完赛证书。“他原是个100公斤的胖子,跑步后成功减重35公斤,还当上健身教练。”

新鲜,好奇,徐老师当年就报名跑全程马拉松。“那会,王冲还是我的女朋友。出发后,她担心我,专门坐地铁到赛道沿途守着。”左等右等不见人,最后只好去终点。

跑步不是爱情的起点,但绝对是催化剂,一年后,徐立明和王冲喜结连理。

女儿没降生前,夫妻俩还一起参加过两次马拉松。“那次,我半马只用了1小时27分,也是我最好成绩。”到终点,徐立明折返回去接妻子,陪她跑完比赛的最后3公里。“撞线后,她倒是埋怨我一路上让她放慢速度,不然就可以在2小时以内完赛了。”两次一起跑马拉松的经历,4张完赛证书,也是4张爱情证书。

女儿出生以后,尽管爱人还想陪他跑步,但要照顾孩子,只能放弃,但妻子一直鼓励他:“年轻时想做什么就大胆去做吧。”

女儿百日那天,一家人拍张“全家福”。现在,不论参加什么马拉松,徐立明都会把这张大照片带在身上,快到终点时就会展开,“三口之家”一起冲过终点线。“女儿两岁了,每次拿到奖牌,我都会给她戴在脖子上,我想长大后她一定会懂的。”

一生中跑完一百次马拉松——

展开『全家福』冲向终点

交大医学院青年教师徐立明希望



■ 展开『全家福』,徐立明冲向终点
本版图片 徐立明 提供



■ 因为跑马拉松,徐立明与王冲喜结连理

三粒糖让他跑完全程

跑马拉松的人都清楚,谁在比赛当中没动过放弃的念头?徐老师第一次跑100公里山地越野赛是在北京昌平。那会不比现在,两三百个名额也报不满。当时,他和3个上海跑友一起去了北京,原计划结伴跑。凌晨2点一片漆黑,4个跑友起床出发。4点半在长城脚下发枪,头上星星点点。

一路上,3个跑友先后退赛,就剩徐立明一个“独苗”还在坚持。“80公里时,我也不想跑了。也巧,

挑战超长山地马拉松

跑马拉松的人定有目标。不管是一次马拉松的终点线,还是一生中跑完100次马拉松的大计划。这,是迈开步子向前的动力。

徐立明家的橱里挂着三十几个马拉松完赛奖牌,朋友每每来家做客,都会要求瞅瞅奖牌的模样。

徐老师到交大医学院工作前,校园里还没有长跑队,在他的鼓励 and 帮助下,交大医学院的“医跑虫”社团不断壮大。

在跑步圈也算小有名气,徐立明受邀在杭州、上海、广州、厦门马拉松当上“配速员”。每一次,他都会头顶一个印有4小时30分的气球。跑友看到都聚拢在他身边。“你要4小时30分跑完马拉松

吗?是匀速跑吗?”得到肯定答案后,几人,十几人,几十人朝着一个目标前进。因为马拉松,徐立明结识到不少朋友。

再有一个月就是富士山山地越野赛。这是一项100英里(168公里)的“超长山地马拉松”。徐立明准备再次挑战极限。“我还有两个更大的目标,参加一次勃朗峰山地越野赛。跑完100个马拉松,老的时候可以回忆。” 本报记者 钟喆

这时后面跟上来一个桂林跑友。我俩结伴,走两步,跑三步,很艰难。”徐老师记得非常清楚,3个上海去的跑友退赛后被送到终点,但他们没有回驻地,而是守着他的到来。“他们等在路边陪我跑完最后一程,见到他们时,我的眼泪都快流下来了。”

几个月前第二次参加香港100公里山地越野赛,他在接近70公里时差点就上了计程车。是路边一位志愿者从兜里掏出的3粒糖拯救了他。“关门时间还早,你再试试。坚持,加油。”几粒糖,一句暖心的话,伴着徐立明又一次到达终点。



■ 徐立明已跑过三十多次马拉松

运动汇 记者手记

跑超长马拉松要准备些啥?

过去的一年,政府工作报告里听得最多的一个词是“积极稳妥”。跑步看似简单,却有不少学问,积极稳妥必不可少。

能跑超长马拉松的人,总让人敬佩。但羡慕、嫉妒的同时,也要知道100公里并不是意气用事就能完成的。

准备,而且要非常认真地准备,是超长马拉松参赛者最重要的环节,也是他们精神世界里最重要的一种素质。

在站上100公里马拉松的起跑线前,你要做哪些准备?徐立明咧嘴自嘲说出一长串。比如,100公里跑大都在山路上举行,台阶很多。赛前如果找不到山地,至少三四十层的大楼要经常爬爬,而且要反复爬。当然,有条件的跑步爱好者,上海周边

的杭州和南京有不少类似香港100公里山地越野跑赛,有空不妨去试试。

“跑过50公里,你才会知道跑到50公里时是什么滋味。”徐立明这话有哲理,很真实。所以,跑超长马拉松之前,你必须有几接近赛程的训练。

当然,一双合适的鞋子、透气的服装,甚至头灯,登山杖也是必要的物品。跑步前,兜里揣上能量棒和盐丸可以救急,甚至救命。当然,100公里比赛沿途每隔一段距离都有一个补给站,初跑者不妨每个补给站都停下来歇歇,补充能量。完赛的都是英雄,安全第一,争分夺秒暂且放在第二位。

最后,别以为你跑到终点就结束了。赛后的几天,一定要慢跑恢复,它可以减少你的疲惫感。说真的,别不当回事。 钟喆