

跑“趣”心爱的目的地

◎ 黄攀 刘青

今年3月6日,延期一年的2021东京马拉松落下帷幕。来自肯尼亚的男、女世界纪录保持者基普乔格和科斯盖不负众望,分别获得男、女组冠军。这是世界范围内,第一次举办超过两万名运动员在同一时间段参加的国际性赛事,其重要性不言而喻。



全世界的马拉松数以万计,其中最著名的是六个,很多跑友也把集齐这六块完赛奖牌作为毕生的目标。美国的波士顿马拉松首届于1897年举办,第一届只有15人参加,是世界上历史最悠久的城市马拉松赛事,而且迄今从未中断过。陆续入选六大马拉松的还有最受欢迎的纽约马拉松(1970年创办)、参赛规模最大的芝加哥马拉松(1977年创办)、最关注慈善的伦敦马拉松(1981年创办)、容易出世界纪录的柏林马拉松(1974年创办)和服务最好的东京马拉松(2007年创办)。

本期的达人黄攀曾经在2018年参加过波士顿马拉松,他将为大家介绍“参加国际马拉松,是一种什么体验?”

想跑要先通过“波士顿标准”

对于喜欢奔跑的人来说,他们的梦想之地中一定驻扎着一座城市——波士顿。这座位于大西洋沿岸的城不仅有着美丽的风光与浓厚的历史底蕴,更有着最浓郁的跑步氛围。

世界上历史最悠久的城市马拉松“波士顿马拉松”就诞生于此,“波马”的历史长达125年,这使它成为马拉松历史长河中的一面旗帜。而波士顿马拉松对报名者有着极高的成绩要求,它被人们称为BQ(Boston Qualify,波马报名的成绩门槛),也因此成为万千跑步爱好者不懈奋斗的目标,达标BQ,则意味着一种荣耀。

身为跑步爱好者及跑步领域的从业者,2017年黄攀因工作关系与波士顿马拉松有了为期一周的亲密接触,对这座跑步之城以及久负盛名的波士顿马拉松都留下了非常深刻的印象。

在波士顿的任何时间与场合,跑者都有机会与奔跑者们相遇——例如下午6点坐在街头享用晚餐时,正午时分结束奥特莱斯购物时光之际,更不必说公园里的清晨,隔不了几步就能与晨练的跑者迎面相遇,彼

此互道声“Morning”再擦肩而过——跑步早已经融入了当地人的生活方式中,融入到波士顿时光的各个方面。

由于当年未获得波士顿马拉松的参赛资格,黄攀决定给自己设计4条不同主题的奔跑路线。通过4次“观光”式长跑,一面感受这座城市,一面完成累计42公里的私人定制版“波马”。

一路打卡领略“体育精神”

波士顿不仅是一座文化之城,也是一座体育之城。不管是NBA历史上夺冠次数最多的波士顿凯尔特人队;美国职棒大联盟老牌豪门波士顿红袜队;美国国家冰球联盟第一个成员波士顿棕熊队,还是美国国家橄榄球联盟最成功的球队新英格兰爱国者队,无一不是各自领域的豪强霸主。而横跨了三个世纪的波士顿马拉松,更是成为跑者们心中顶礼膜拜的朝圣赛事。而黄攀的“体育”主题跑,将这些相关的地标串联成线一路打卡。

随着波士顿马拉松比赛日的临近,位于波士顿公共图书馆旁的马拉松终点已经搭建了起来,趁着大清早街上人流不多,他从酒店所在的Kenmore出发,沿着波马最后两公里的路线一路跑向终点。独享赛道,享受冲过终点的喜悦,成为无法参赛的跑者感受“波马”的另一种方式。

在体育迷们的朝圣地之一:波士顿红袜队所在的Fenway Park棒球场,有座塑像给黄攀留下了深刻印象。它呈现了曾经的一幅动人画面——红袜队传奇球星泰德·威廉姆斯将自己大大的棒球帽戴在了因化疗导致光头的小朋友小小的脑袋上。这种体育精神带来的激励虽然无声无言,但却极具感染力。



有天晨跑,黄攀在一片郁郁葱葱中惊喜邂逅了一条潺潺溪流,停下脚步细细聆听小溪“演奏”的欢快曲调,那种美妙的体验如今他闭上双眼依然能感受到。树头盛开的白花,屋前绽放的水仙,风中摇曳的芦苇,点亮了晨曦中的美好时光。大雁或悠闲游弋于湖水之中,或大摇大摆地横穿马路,这种与大自然的亲近感,令奔跑成为一种美的享受。

在比赛前的五天时间里,黄攀深刻体会到跑步在波士顿的日常,而在比赛当天,他也被波士顿这座城市对跑步迸发出的浓情蜜意深深感染。



用坚定的脚步迈进

“波马”比赛当天,黄攀搭乘通勤火车从起点霍普金顿出发,沿着“波马”的路线选取了五个点驻足停留,近距离感受这场跑者们的梦想赛事。马拉松跑者尽情地奔跑于赛道之上感受经典线路,观众们则簇拥在赛道两侧为跑者献上倾情鼓励,每个人都在享受这个以“跑步”为主题的盛大派对。



“波马”赛道途经的卫斯理女子学院是跑者们绝对不可错过的地方,这里是久负盛名的“尖叫隧道”。女子学院的女生们每年都会赛道边举着“Kiss Me”的牌子,用最大的热情为跑者们呐喊助威。观众的热情洋溢,在赛道上的跑者则以坚持与拼搏带给人精神鼓励。每年都有许多的残障人士奔跑在“波马”赛道上。当这样一幅画面出现在眼前,那种触动足以让人热泪盈眶。

在那次马拉松中,黄攀看到一位观众手举“YOU ARE RUNBELIEVABLE”加油牌,代表跑步的“Run”与值得信赖的“Believable”两个单词被融合成为一个全新的单词。看到单词的一刻,他心受震撼,因为跑步正是这样一位值得信赖的伙伴,陪伴着跑者的春夏秋冬、喜怒哀乐,它亦能够成为跑者的信仰,这正是黄攀对于波士顿马拉松的亲身理解。

最后他建议,马拉松是项高强度、长时间的运动,大家在报名前做一次全面的体检。绝大部分跑友都会先参加4.2公里迷你马拉松、5公里、10公里、半程马拉松,逐步进阶至全马。一旦完成过全马,拿到了奖牌,很多跑友就会去不同的城市一个接一个的“跑游”。

达人推荐

1. 中国马拉松大满贯(China Marathon Majors)

旨在整合中国优秀的马拉松赛事资源,树立中国马拉松精品赛事办赛标准,推动中国马拉松赛事国际化,规范化,市场化的运作与发展。于2017年8月23日公布中国马拉松大满贯2017~2018第一赛季创始成员,分别是北京马拉松、广州马拉松、重庆国际马拉松赛、武汉马拉松。

2. 北京马拉松(创办于1981年)

自2008年起连续六年获得国际田联路跑金标赛事的殊荣。该赛事于1981年开始举办,每年一届,原名北京国际马拉松赛,为与其他高水平马拉松赛接轨,2010年特更为现名。“北马”是中国田径协会市场化程度最高、规模最大、最具代表性的单项赛事,已发展成为具有国际影响力的传统体育赛事。

3. 杭州马拉松(创办于1987年)

今年的“杭马”遗憾地停办了,但不妨碍它仍然是中国最重要的马拉松赛事之一。杭州作为中国著名的旅游胜地之一,此赛事一直是多元集合的热点。杭州马拉松是由中国田联和国际马拉松及路跑协会(AIMS)备案的国际级马拉松赛事,在原西湖桂花国际马拉松赛和杭州国际友好西湖马拉松赛两大赛事的基础上合并而成的。一般在每年的11月第一个周日举行。

4. 上海国际马拉松(创办于1996年)

上海国际马拉松赛是上海传统的重大体育赛事,也是上海城市景观体育之一。每年十一月底举行。“上马”是上海市全民健身节的一项重大活动,并与上海旅游节交相辉映,是上海市民健身的一道亮丽风景。

5. 广州马拉松(创办于2012年)

因为气候温热,“广马”一般在每年的12月举行。赛道主要沿珠江两岸设置,集中展示了珠江两岸最具岭南特色的人文风情、最具羊城历史的风景名胜,最具时尚气息的文化潮流。每年,赛事都受到马拉松爱好者的热情关注,积极踊跃报名参赛。