

# 奔跑人生

文/曾鸿

年过半百！当国内很多同学退休在家享受天伦之乐时，我开始学跑步。你是说左脚放右脚前面，右脚再放左脚前面，如此重复千万次的运动？说对了。而且是半马拉松，21公里，2万7千步。步步向前。

今年5月的Mini马，跟着牛姐看热闹，走马观花，逛庙会似的快快乐乐跑走了人生第一个半马。

从此，高中800米不达标，练起了长跑。跑步成了日常生活中，除上班带娃吃饭睡觉跳舞外的又一不可少的一部分。每天享受那一点点由跑步带来的小确幸，小奢侈。

教练总结得好：跑步无组织无纪律，跑快跑慢，跑多跑少，丰简由人。大适合我本性无羁束却无奈家事国事单位事，身不由己的束缚。相反，跑步时大部分时间是与自己独处。可以什么都想，可以什么都不想，常是半睡半醒，半仙半人状。

跑步看似简单，却有学问。若你有天分，撒腿就跑；像我等“跑残”只好虚心学习。好在印城华人里有一个跑群，里面藏龙卧虎，牛人多多。而且大家互相帮助，共同提高，充满正能量。我从学跑姿，练呼吸开始。认真地拜了天王为师，受了训，吃了苦，伤了筋；跑平了肚皮，学会了早起，锻炼了毅力，找回了自信！斗志昂扬地接着跑11月的牦牛马。这算是我真正的首半马。



出发前跑团部分美女帅哥合影



Indianapolis Monumental Marathon, 被咱当地华人称为牦牛马。

这是好友小英的第一次比赛，她跑龄比我长，跑得也比我快。但坚持要一起跑，图开心。小英是为健康快乐而跑的楷模！感谢一路有你。本来跑步是个人运动，我们跑成了快乐的集体活动。这就是跑团的凝聚力。我们约好，一起跑10英里，最后3英里，finish Strong, 有力气就自己冲刺吧！

一路小英好激动，不比感慨：那么多人一起跑，不来亲身体验是想象不出来的画面。感觉是大家里的一份子，好温暖！当场表示“以后有比赛一定叫上我！”

我们跑出了晨曦。太阳你好！摄影师辛苦了！

## 后记

回到5月的迷你马后聚餐，有幸认识了天王教练——天王是个跑过50多个马拉松的大神。第一次见面他说，好好练，半年，你可以牦牛马跑215（2小时15分）。当时觉得是天方夜谈，碍于对教练的尊重，不好说不行。我是运动会上从来只有给别人端茶递水的活儿，体育不达标的运动“残废”，怎么可能？教练说，我说行，你一定行！教练给我订了5个月的训练计划。好吧，对教练订的计划，只有执行二字。有高人指点少了很多纠结，少走很多弯路。坚持慢是王道，用所谓的MAF跑法：因人而已，不求快，跑时还可以轻松谈话的速度练习。也叫快乐跑！不伤不痛，每日打卡，每周完成计划跑量。就把自己当教科书的案例吧。功夫不负有心人，练了半年，心肺力量逐渐增强。牦牛马跑了个自己都不敢信的213！对教练的坚信，只有佩服之极。

这半年来，跑鞋陪伴我上班，接送娃，出差，回国。跑过美丽的西湖，跑过沙漠赌场维加斯；跑过晨曦，跑过夜幕；跑过了春雨，跑过了炎夏。越跑越有信心。秋天是收获的季节，而跑步是最能体现一份耕耘一份收获的运动。每一步都听见脂肪在燃烧啊！还等什么呢，跑起来吧！

鸣谢摄影大师们（包括我先生）的作品。在寒冷中站了4、5个小时为捕捉这些永久的瞬间。向你们致敬！

摄影：韩先明、徐造齐、刘建英、李希刚、Hattie Gong、李清、张同海

**The INDIANA Team**  
Real Estate Sales & Management



Ivy Hsia

布卢明顿



812.219.9548 theindianateam@gmail.com

**布卢明顿**  
房产投资顾问

东楼婉卿  
Wanqing Dohman



3695 S. Sare Rd,  
Bloomington, IN 47401  
812-606-1144  
wanqing.dohman@homefinder.org



扫描上方微信二维码，关注布卢明顿房产每日更新。

**環球提琴** 印城唯一華人琴行  
价格最优·服务最佳

大中小提琴  
317-918-1688  
globalviolings@gmail.com

9561 Valparaiso Court  
Indianapolis, IN 46268  
By Appointment Only

购买 (低于市场价 30-50%)  
月租 (\$12/月起, 第一月免租金) · 修琴

**调琴师**  
John Liu  
317-730-0648  
jliu1123@att.net

- 持调琴专业证书 (2000年)
- 十五年调琴经验
- 收费合理



**UNIVERSITY HIGH SCHOOL**

**University High School 现在接受2016年注册!**

University High School is a rigorous, college preparatory high school in Carmel, Indiana  
我们是印第安纳卡梅尔市的一所严格的大学预备高中

- 提供学生F-1签证, I-20表格
- 国际学生辅导
- 荣誉级别课程
- Honors level curriculum
- 四星级·A级高中·升学率100%

2825 W. 116th St  
Carmel, IN 46032  
(317) 733-4475  
www.universityhighschool.org

**越華超市** VIET HUA FOOD MARKET

印州最大亚洲超市·货品齐全·一站式购物

中国 越南 泰国 日本 亚洲各国

Live Seafood  
Meat  
Produce  
Much more

Tel: 317-596-2222  
Fax: 317-578-8885

6336 E 82nd St,  
Indianapolis, IN 46250

MasterCard VISA EBT DEBIT

Castleton Mall 7天营业  
82nd St. Formosa Seafood Buffet Center Run

物美价廉  
Open: 10 am - 9 pm  
7 days a week