



▲ 半马比赛

如果提前了解了你将面对的人生，你是否还有勇气前来？电影《无问西东》中这样问观众。

这样一个充满哲学意味和鸡汤风味的问题，或许深刻得让人难以回答。

那么简单些。

作为跑者，如果提前了解了你所要面对的恶劣天气，如果你已经知道你无法达成目标或退赛甚至送医，你是否还会站在起跑线上？

## 两个波马心愿

第122届波士顿马拉松，是我第三次征战波马。

去年波马一劫，让我一战成“名”。真是应了那句话，好事不出门，坏事传千里。跑友见面介绍我的时候，我的跑友都会骄傲热情地当“英雄事迹”一样“宣传”我：她就是波马那个……对方大多立马心领神会：哦，知道知道。当然我从未怀疑过他们的好意，因为相对于其他我跑过的大大小的赛事来说，都比不上去年波马带来的震撼，不管这震撼是正面还是负面的。这似乎已经成为我的标签，是跑友嘴里所谓的波马“名”人。这里，请允许我放一张facepalm脸（编者注：捂脸表情包）。

尽管波马看起来和我有些八字不合，在这里想要创佳绩，对我而言真不是一件容易的事，但我还是决定重返波马。不仅是百年波马独角兽的魅力，不仅是一年一度的跑友大聚会，更重要的是，我希望有机会见见我的天使Walter，也想重新用自己的双脚跨越终点线。

波马的坏天气从来没有让人失望过。和去年的炎热一样，今年老天更是拿出了看家本领，冰点的气温，暴雨，五十多公里每小时的大逆风，悉数上阵。波马前几天，波马群里天气成为大家关注的重点，讨论的火热，预报却是一天天坐实了坏天气的概率，最终越变越差，摇身一变成了史上最恶劣的波马天气。于是，这一天波

马的坏天气和川内优辉夺冠一样，在朋友间刷屏。

## 躲不过的墨菲定律

在2017年的收官赛事Dino结束后，我们在小木屋里聊着天，同行的伙伴艳羡地说，你跑这么多，还不受伤，这已经是很难得了。

当时习惯性的辩驳，像是从来不敢吹嘘自己不感冒一样，迷信地担心说出来好运气就会走掉。

然而墨菲定律再次得意登场。

其实，伤病几乎是跑者难以跨越的一道坎，就像是常在河边走哪能不湿鞋一样，不管多希望自己是那个意外，受伤还是说来就来了。一月中旬，一场雪地长距离后，右腿便开始莫名的疼痛，之后在每一次跑步的前几公里都困扰我。我没有减量，只是放慢速度，期待能够run through。然而直到3月份，腿伤不仅不见好转，状态也陷入低迷期。

于是今年的跑步参赛计划，因为这猝不及防的腿伤搅了个一团糟，原本计划今年跑的大满贯也因此搁浅。18号的半马兔子作为我状态的试水，也以狼狈收场。那一天，拖着无力的双腿，在绕湖那条几乎无人的赛道上泪流满面：说什么天道酬勤？为什么我连135的兔子都跑不好？远远看到路旁跑团过来加油的跑友，我擦干眼泪笑着跑过去。这时我想起了芝马后写的那篇赛记中告诉自己的话，从来都不是努力没有用，而是我把努力看得太重了。我再一次醒悟。

于是只记住跑步带给我的美好，于是我再一次和自己的状态和解，享受奔跑。

## 应景的演讲稿

加入演讲俱乐部后，和六年前刚加入国内的头马俱乐部一样，我立马报名了正在举行的国际演讲比赛。对于英语口语极不标准的我来说，这个比赛从来都不是为了赢，只是为了挑战自己。六年前的演讲比赛经历告诉我，没有什么比参加演讲比赛更能提高自己的演讲能力了，你会去抠每一个细节，你会关注演讲的方方面面。你会把演讲稿改了又改，推敲每一个词的选择，把稿子练了一遍又一遍，看看表情动作是否到位。其实，这和很多人跑步参加比赛几乎是一样的，因为渴望挑战自己，追求进步，他们会为了一个比赛认真而自律的跟一个为期十几周的训练计划，雷打不动。其实一个训练周期下来，进步的又岂止是耐力和速度。

# 八十四公里波马路

## ——记2018波士顿马拉松

文 / 高碧波

这篇演讲稿以我去年波马的故事为背景，我想用这篇演讲稿再一次面对自己，激励自己，感谢去年波马出现在我生命中的天使。

演讲稿创作修改完善的期间，正是腿伤和状态下滑的低谷。于是这篇演讲稿歪打正着变得像是专门为当下的自己量身打造。在某些个训练日发现自己跑九分配速都吃力的时候，这时就用演讲稿中的句子一遍遍的鼓励自己，“If you are going through hell, keep going. What doesn't kill you will make you stronger.”我常常会是像是不解风情的孩子一般眼泪迎风而出。我仍然记得，在卡猫马拉松长长的三个小时中，我的大脑一片空白，机械而循环播放着这几句话一路死磕。

而我一次次在人前做这篇演讲稿的时候，总是穿着波马的夹克，有时甚至别着波马的号码牌。我向听众展示着那张有名而狼狈的照片，我便明白自己真的放下了。每次结束的时候，总有跑者过来问我各种各样的问题，很多是关于波马的故事。那一刻，我突然觉得自己离波马那么近，为马拉松精神，为跑者帮助跑者。我甚至都为自己感到骄傲。

## 从终点到起点：致敬波马 感恩天使

波马前一天，早晨六点，我和天哥、文玉哥一起来到终点，那里Walter和波士顿EMS将组织一场tribute run（致敬跑），而我很荣幸收到了Walter的邀请。在那聚集的人群中，我和Walter很快就认出了彼此。虽然去年他扶着我背着的我走过了终点线，今天却是我们的第一次见面。那一刻，欣喜，激动，让我手足无措，愣在那里。

他也一样欣喜和激动地拥抱了我，把我举起来久久抱在怀里，那一刻我热泪盈眶，内心也跟着久久不能平静。直到他轻吻我的脸颊把我放下，我仍然说不出一句话来，只能把还来不及流出的眼泪吸回去，满脸笑容的看着他。

接下来便是简短的仪式，Walter向人群介绍了我。随后我们来到5年前的爆炸纪念点，献上鲜花，纪念遇难者。

在波马爆炸事件五周年后，十二个跑者，从终点出发，跑向起点，用四十二公里的奔跑来纪念，用爱来驱赶恐惧，构筑希望。跑者帮助跑者，陌生人帮助陌生人。在我看来，这是一场比明天还要重要的奔跑。我用各种方法终于联系上Madison，只是非常遗憾她因为受伤不能来跑波马，不能当面表示感谢。她对我说，不用感谢她，如果再一次遇见这样的事，她仍然从心出发，选择这么做。

（下接第B2和B3版 →）