

跑者的圣殿——雅典原始马拉松

文：曾鸿 摄影：徐造齐、曾鸿

长跑与雅典马拉松，就像基督教徒与耶路撒冷，藏传佛教徒与拉萨，登山者与珠穆朗玛峰，考古学家与埃及。

到马拉松的发源地跑一场经典的马拉松是每个跑者心中的朝圣之旅。

2018年11月11日，我们印城华人跑团一行完成了两周的希腊深度游以后，跑了第36届雅典马拉松。

马拉松是希腊的一个海边小镇。马拉松项目的起源要从公元前490年的“希波战争”讲起。希波战争是波斯人和雅典人在马拉松海边发生的战役，打得那个艰难啊。雅典人最终获得胜利。为了让故乡人民尽快知道胜利的喜讯，统帅派一个叫菲迪皮茨的士兵回去报信。当时没短信也没微信呀！传令兵只能一个劲地快跑，路上也没供给。当他跑到雅典时，已精疲力尽。他激动地喊道：“我们胜利了！”说完，就倒在地上呜呼了。

为了纪念这一事件，有了马拉松赛。

雅典经典马拉松赛最大的亮点在于其最经典的赛道。这赛道基本上是公元前490年传令兵跑过的原始路线，起点是马拉松镇，终点是雅典大理石体育场，也是首届现代奥运会的主会场，共42.2公里。一条蓝线把起点和终点连接在一起。除了绵延不断的伤心坡，这个马拉松相当不错，很适合旅游和跑步。主办方非常体贴地给你8小时去完赛，所以是人生第一次跑马拉松的首选地。

比赛当日我们5点起床，怀里揣着昨天准备好的干粮，6点赶到最近的公交车站。赛事组织者有安排大巴把参赛者送到一小时车程外的起点马拉松镇。

2018年赛事，是历史上参赛人数最多的一次，共有来自106个国家的5.5万人参加。天朝的一路一带大大促进了希腊的经济。看飘扬的巨大的五星红旗和到处亲切的华语就可知华人跑者规模。

雅典的11月，早晚温差很大。我们穿着短袖短裤，裹上垃圾袋取暖。离比赛开始还有两小时，有人在热身慢跑，有的排队点圣火拍照留念。看见有穿古战袍手拿盾矛的斯巴达克战士，忍不住和他留影。排队起跑前，边上的一个瘦小精干的老太太引起了我的注意。和她一聊才知道，她来自宾州费城，昨天刚过80岁生日，这是她的第10个马拉松赛。她是我见过的最年长的马拉松跑者，由衷地佩服！（后语：她以5小时59分完赛）

跑者按快慢分次起跑，先精英队跑，轮到我们的“酱油党”时已经9:30。地中海的阳光格外热情灿烂。20摄氏度，对游客来说，风和日丽暖洋洋——爽；对马拉松者，汗流浹背喘吁吁——热！

这次雅典马拉松，我用“三高”来形容：

1. 温度高——据说今年11月的温度比往年同期平均高了8度。

2. 坡度高——约24公里是坡，高达4%，其中有19公里是连续的，更具挑战。

3. 观众热情高——沿路都是呐喊助威敲锣打鼓的观众和送橄榄枝的当地居民。每三公里有供水站。

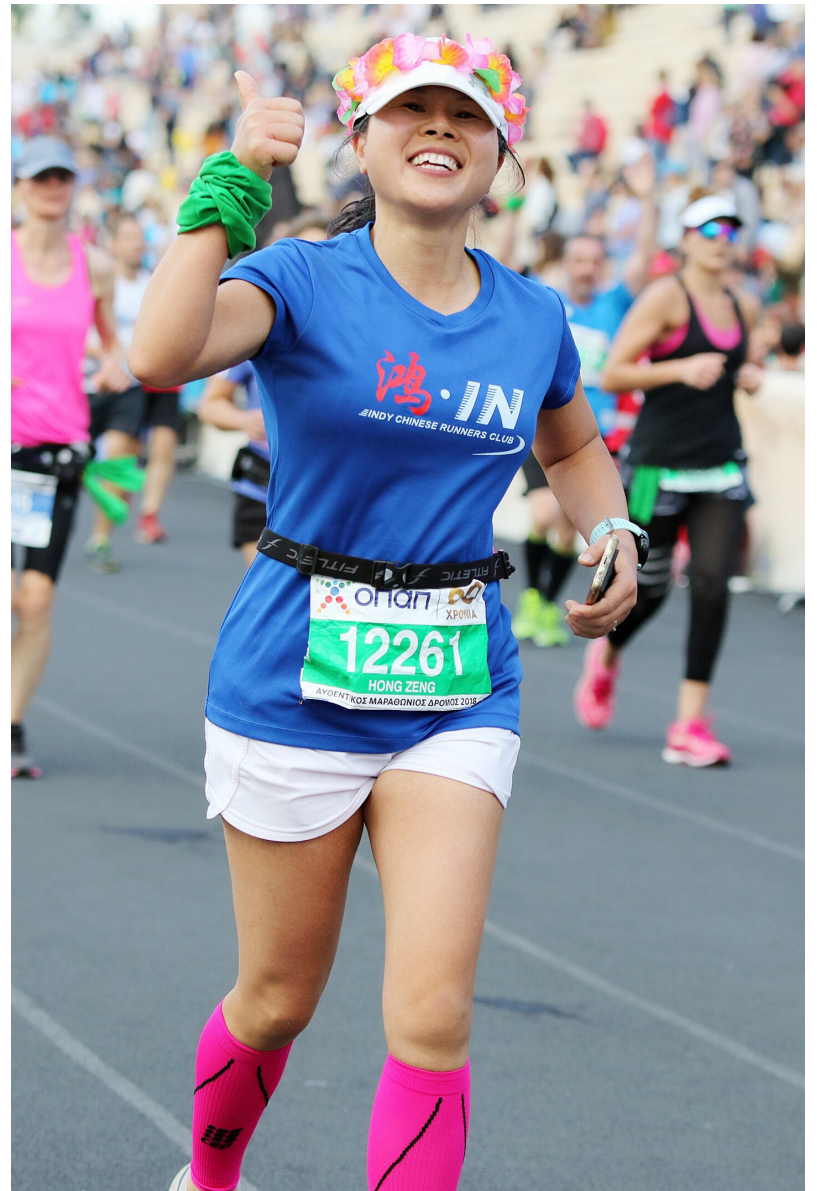
太阳当空，热气腾腾。我情怀满满，按照计划的配速跑，也不妨碍看热闹和与热情的观众互动。一切都和预料中一样，经过供给站，我喝了水，补了胶，吃了香蕉和巧克力。再轻松跑完15公里后，我肚子开始有点水土不服，内急加重，再加上开始长达连续19公里长的坡，有点力不从心了。股大肌在痛，股中肌在痛，股四肌在痛……腿上似有魔铅往后拽着我。我只好改变了原定计划，不紧不慢地跑跑走走，时不时停下拉伸、喝水；很不厚道地拍别人背影来自娱自乐，倒是看到很多奇葩的跑者。有赤脚跑的，有光膀子跑的，有身上挂着橄榄枝的，有举着各国国旗的，有手拿武器穿战袍的斯巴达勇士……确实如我师傅王天所言：“过程远比结果精彩！”

这原始的马拉松真的很原始，除了出发点外，赛道路上几乎没有移动厕所。跑者们成群结队地随心所欲地“施肥”路边的橄榄树。快到雅典时城市楼房代替了橄榄树林，路边有不少咖啡店，但我不敢进去，怕进去后里面咖啡点心的香味让我再也出不来；而且小口袋里藏的20元，急需时用来打的回酒店。但在实在内急36公里左右后，我还是冲进了一个咖啡店的洗手间。店里帅哥很大方地问我要不要免费咖啡？我居然没有半点犹豫地说：“不用，谢谢！”然后咽着口水冲回了跑道。咱们业余跑者，长时间维持如此高的运动强度，心智的力量相当重要。

跑雅典马拉松前做过功课，受过训练。计划上坡时跑慢点，35公里后下坡可以跑快点。事实是，经过那19公里持续的上坡，股肌不合作，连下坡都使不上劲儿了。我试了所有的跑步口诀，落肩沉肘，3吸4呼，用核心的力……我一步一步数着，小步快频跑成了碎步慢频。即使这样，还超了一队前前后后一起跑的斯巴达勇士。于是我很阿Q地想，再慢也有人比你更慢。

这次咱们跑团7人平均年龄58岁，有50岁才开始学跑步的，也有60岁才开始学跑步的，结果这次经典马拉松跑，全体无伤按时完赛。若你知道最后黑压压好多辆收容车装满未能完赛的跑者，你就会更为他们骄傲了！特别是首马的晓华和同海同学，光荣退休，跑走马拉松却像早晨八九点钟的太阳，朝气蓬勃。

当我跑进首届现代奥运会的主会场体育馆时，看到终点迫切等待着英雄们到来的观众，感受无与伦比，心里在快乐欢呼：“全世界人民，我们胜利啦！”



本文作者、雅典马拉松的英雄：曾鸿

头顶骄阳，腿拖魔铅，路上多少次问自己为何要这样虐自己？冲完终点线后我想说的却是：下一场马拉松，等着我！

后记：苏黎士转机，机场偶遇本次马拉松男女冠军。你们跑啊，跑这么快，我们不是追上来了吗！

（更多图片见B3版面→）