

《2020，我们的故事》节选——

逆风前进——疫情挡不住的马拉松

作者：曾鸿

跌宕起伏的2020，新冠肺炎疫情形势严峻，在一波又一波疫情的冲击下，各地经济停摆，马拉松赛也连连取消，平常印城华人跑团约跑的Carmel Monon trail 也为避免人流量而一度封闭。

“生而不息，跑步不止。”对于每年八九场甚至十几场马拉松赛的印城华人跑者们，在没有马拉松的日子，是如何调整自己，在疫情危机中跑得风生水起的？

星条旗永不落国庆马拉松

三月中旬，印州的大部分城市lock down后，罕见有人还在跑步，连跑圈经常名列前茅的同学也陆陆续续在Strava（跑步记录app）销声匿迹了。在如此萧条的情况下，家住Carmel的侯永浩和晏良增逆风前行。他们认为强健的体魄是抵御任何疾病的第一道防线，包括新冠病毒。所以他们在疫情中从未放弃坚持跑步。

“珍惜生命，保持运动状态，我们足够强壮，跑起来战胜病毒吧。”借用一句不讨喜名言：A cure cannot be worse than the disease itself.

为了让大家再跑起来，找回参赛的激动心情，他们开始酝酿一场民办比赛，时间就定在美国国庆节，名为“星条旗永不落马拉松”。

独乐乐不如众乐乐！有了比赛的目标，就有了动力。为准备这场疫情后的第一场赛事，跑友们开始三三两两结伴训练起来。在遵守印第安纳Hamilton郡的健康卫生标准下，赛事尽量不聚众。我们坚信，能跑马拉松和半马的肺，大概率是不带病毒的。虽然是民办赛，赛事也搞得正规体面，晏良增准备了比正规赛还大的奖牌；遮阳篷搭起来就是补给站，支起的沙滩帐篷里面甚至还有移动厕所，好周到！王天教练和晏良增赛前多次预跑，以确保路线的合理性。凑巧，这次马拉松路线从地图上看还是个应景的星条旗。家属们全力支持，大学生木木和谭教练戴着口罩递水。韩教授一如既往地当赛场摄影师，捕捉每个人的风采。作为主办方，晏良增一度担心跑前一晚放好的补给被人挪走，或者跑到一半被执法人员解散，所以赛事尽量搞得低调。好在Hamilton郡的人民很淳朴，没有人多管闲事，警察也没有停下来过问。

7月份，跑者最担心的是天气太热。果真，当日90度高温，没一寸树荫没一丝风的马拉松，一群中年的小姐姐小帅哥们，不吹着空调躺在沙发上吃冰西瓜，而是冒着酷暑，头顶烈日，脚踏热气，虐心虐肺虐大腿地奔跑。美其名曰：马拉松！真爱啊！

爱红妆也爱跑马的木兰军

说到印州华人跑群，当然少不了要提木兰军。木兰军是为印州唯一的女子马拉松赛事——印城女子半马赛而组建的。而木兰军的司令，是我们的“大师兄”。话说未谋面前，常在跑群里和“大师兄”称兄道弟的，一见面才知人家是个长腿美女。

2020，纷纷扰扰的病毒绕着地球转啊转，木兰群的姐妹们也只好跟着在厨房里转啊转。大家闷在家把所有面食做了一遍，把所有蛋糕烤了一遍（悄悄地说其实吃了好几遍！）平常的绿道上再也不见姐妹们奔跑的身影。当跑群快沦陷成美厨娘群时，“大师兄”吹响了战斗的号角，从5月开始发起了一系列木兰挑战赛。

我们的口号是：吃得更好跑得更好！

跑/走次数不限，从第一次开始计时算起，在72小时以内累计完成如下距离：

健康窝窝头组：10M

甜香白馒头组：13.1M

酥软葱油饼组：30K

多汁肉包子组：26.2M

嘹咋肉夹馍组：50K

看着这菜单，姐妹们纷纷挽袖子下场。花样挑战赛一个接一个，姐妹们成功地抵挡住了梦回大唐（变胖）的趋势。

转眼到了九月，这是印州特有的Indian Summer（土著印第安夏之称）——白天热早晚凉。印城女子半马赛将在9月19日开赛，这是本地今年唯一还没有宣布取消的赛事。持续走高的疫情曲线，让大家提心吊胆，会取消吗？组委会没有让姐妹们失望，在把感染危险系数控制到最小的情况下，女子马将照常举行！赛会将参赛人数控制在700人，少了志愿者。往年热闹非凡的赛前室内展销会改为在室外公园举行。所有参赛选手跑前跑后都要求戴口罩，而且组委会很贴心地在赛前礼包里放了口罩。

在期盼与等待中，开赛的日子来到了。秋高气爽，凉风习习，没有比在这样的天气完成一场户外跑更加惬意。没有了热闹的啦啦队，没有了响彻云霄的欢呼声，大家静静地摘下口罩，遵从着社交距离的要求，从起跑线迈出了第一步。一步，一步，看那城中心的天际线；一步，一步，看那运河边的小花园。这是我们熟悉的城市，2020未曾将它改变。冲刺！终点线！带着满心的欢喜，从桌上拿起奖牌和玫瑰，依稀看到了往年那群发奖牌献鲜花的帅哥满满笑意的眼睛。不一样的2020年，不一样的马拉松记忆。

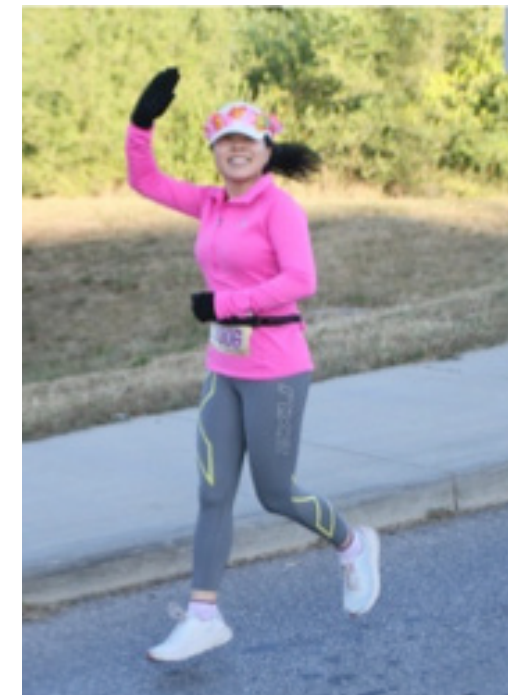
此次比赛木兰军的明星当数心理素质杠杠的何小华。当大部分报名选手选择线上跑或者延期的时候，快乐完赛的小华表示：“不怕！这是室外活动，何况春天做义工的时候都没怕过，做足自我保护就好。在知道自己没有身体不适的情况下，为什么不跑呢？”木兰群司令平时吃喝的训练计划十分给力，本着来快乐跑的小华，以2:19:23完赛，榜上有名，荣获赛事年龄组第八！

这是我们2020年唯一实地进行的马拉松！感谢天气完美给力，感谢跑友不离不弃，感谢陪跑和摄影师尽心尽力。我们满满的仪式感都写在无尽的镜头里。

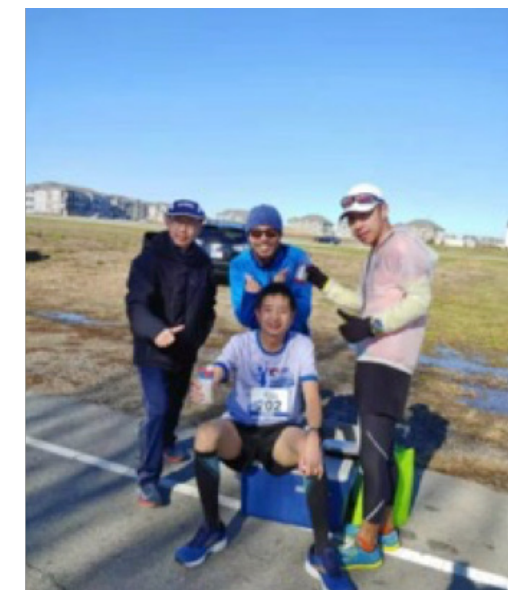
玉米里的伦敦马

虽然实地马拉松赛事停摆，我们失去许多赛事，但各种超越自我的事情也都在发生。

跑步的原因有很多。石颖是那种为了健康而跑步的人。虽然跑步10多年，她却一直坚决不跑全程马拉松，因为她认为马拉松超越了人身体极限，会对身体造成伤害。当然这也是一个响当当的借口——不需要为跑不跑马而烦恼，也不用担心赛事喧闹紧张的气氛给自己带来额外压力。8月，世界上最难报上名的伦敦马拉松向全世界马拉松爱好者抛出橄榄枝，伦敦马宣布virtual（线上跑）。魔幻的2020让超越极限的事情发生了。Zionsville跑群分舵向跑友们发出“快乐伦敦马”的邀请。在家门口的伦敦马，省了机票旅馆钱。而且村里 Rail trail位置最佳，对面有麦当劳，隔壁是星巴克。完全可以左手一只鸡腿，右手一杯咖啡，跑个马拉松啊。



奔跑中的作者



结语

庚子年是不平凡的一年。这一年的马拉松也与往年不同，有遗憾，但也有惊喜和收获。为健身也好，为晒朋友圈也好，为追求成绩也罢，跑步已成为我们生活的一部分。不一定非要以跑马拉松为目的，而是把挑战马拉松作为我们享受跑步的一个神圣仪式。

让我们奔跑着，快乐着，微笑着，迎接生命的每一天。

有理由不报名吗？

印跑团的御用摄影师小韩教授，以前马拉松对他的意义就是走走路、看看林中小鸟、给跑者拍拍照，跑马拉松不在他的雷达里，他很执着地坚持：“不行不行！42公里？不可能！”可这次他竟然也磨拳擦掌，报名全程马拉松。

有了目标，我们开始按王天教练给的计划，风雨无阻地每周末在trail训练。10月的Rail Trail，秋意正浓，层林尽染。每次在林子里跑，都觉得是在画中游。我们享受着大自然的美景，彻底忘记了现实里还有疫情肆虐。临近跑马日，盯着天气预报，一天看几次，期望有个好天气。结果事与愿违，10月31日，伦敦马当日突然降温，凄风冷雨。马拉松在凉凉秋雨中开始，瑟瑟寒风中结束，但我们全部胜利完赛，而且比预计跑得快。感谢陪跑和送温暖的姐妹。月饼当奖牌，又烧配啤酒，还有暖暖南瓜粥。不经历风雨，怎么见彩虹？就像石颖完赛后感慨：“有什么事情是不可能呢？所有的事情都可以变通，都可以解决。3小时跑完全马可能会让我猝死，但6小时跑完是不是会笑对人生？感谢鼓励我、耐心陪我跑的跑友，在汗水过后有欢笑。”

挡不住的马拉松

波士顿马拉松是历史最为悠久的马拉松比赛，成绩达标才有资格报名，跑界里称为Boston Qualify（简称BQ）。BQ是跑步业余爱好者和业余高手的分割线，因此也是业余爱好者的追求目标。

话说印跑团帅哥聂铭洲，为跨越BQ门槛，改名勤哥，勤学苦练，数次冲击BQ，最终成功报名了2020年的波马。但由于疫情，原定4月的波马，延期到9月。可是狡猾的病毒只涨不落，波马不得不改为virtual（线上）跑。这就像好不容易高中毕业，可以放飞去上大学了，结果改为在家网课，勤哥那个失望啊！