



跑步的真正意义是什么？是为了认识更多的人？是为了追寻速度？是为了追逐马拉松数量？从一年参加十几场马拉松，到如今完全退出马拉松，资深跑友“羽绒服”道出了他的跑步经历——

我跑步的时间不长不短，6年；跑过的马拉松不多不少，30来场。6年时间，我从厌恶跑步到接受跑步喜欢上跑步，从一年参加十几场马拉松，到如今完全退出马拉松。

很多人问为什么不再跑？不再跑马拉松，是因为我已经把跑步当成自己最好的一个朋友，是生活的一部分，不再为了跑而跑。

（本文节选自微信公众号“羽绒服”，作者“羽绒服”是名资深跑者）

我为什么不再跑马拉松

跑步是生活的一部分
不再为跑而跑



跑步的真正意义是什么

跑步的真正意义是什么？它只是你每天抽出来的一小段时间，去一个你喜欢的地方，让身体大汗淋漓，体验下那瞬间的快感和运动的活力而已。至于你跑了多少公里，配速是多少，PB是多少，都是你个人附加给它的意义罢了。

这几年我总共跑了9500多公里，如果你问我意义最大的是什么？我会告诉你，是2013年的寒假，那时候鼓动妈妈开始跑步，每天早起一小时，陪妈妈去小区外面跑步，连续一个月，并由此培养了妈妈早起健身的习惯。

这期间大概只有100多公里。至于其他的9400多公里是在什么时候完成的，我想只有鬼才知道，反正我是想不起来了。

有时候，生活就这么奇妙，陪伴和分享才是最持久的爱。

领悟

“坚持的人”值得尊重

几年前全国全年只有30几场马拉松，到今年10月，最多的两个周末每天就有十几场比赛。马拉松由最初的无人问津少数人的高级别活动，到如今大街小巷男女老少抽签刷网页拼人品要名额。马拉松还是以前的马拉松，它从未有任何改变，改变的是我们自己。

最初影响我走向跑马之路，几年前活跃在东华操场的“跑道俱乐部”那些“前辈们”如今大都淡出了跑马的行列，他们是我认识的最早一批业余马拉松跑者。

这几年来，“羽绒服”累计跑了9500多公里，跑过了国内的很多城市，他说最大的收获就是学会了尊重别人，尊重身边的每一位认真而执着的跑者，尊重身边那些为了自己一个小小的梦想而不断坚持和努力的人们。

无论你是坚持跑步，还是打球、读书、早起、记笔记，甚至养花种草……它们都曾是心中一个小小的梦想，梦想不分大小和贵贱，坚持和努力的过程值得尊重。

接触跑马

冲刺在超越自己的道路上

我首马就是全程马拉松，对于大学四年1000米达标测试怕的睡不着觉的我而言，不到4小时跑完，至今想来还恍如在梦里。

从首马开始，接触跑马的人越来越多，身边的牛人和大神也越来越多，自己参加比赛的频率和每月的跑量不断刷新。那时候，每进步一次，每完成一个比赛，心里都非常高兴，

一个新的目标会很快树立起来，鸡血满满的冲刺在超越自己的道路上。

终于有一天，我想明白了为什么自己始终超越不了那个似乎永远近在眼前的“心中的自己”：真实的你在不断努力的时候，心中的那个自己也不断被放大，当快要接近“心中的自己”的时候，“嗖”一下以前设定的自己再次被重新推向远方。

退出跑马

从激动不安到逐渐淡然

很多人说马拉松是条贼船，一旦上去就很难再下来。2015年的上海浦东首届半马，是我决定要慢慢退出比赛的第一场比赛。下了很大决心，没有报名，也没接受朋友送的名额。

作为一名旁观者，每看到一个熟悉的身影冲过来，就忍不住给他们击掌加油。甚至想跑进场内和他们一起冲刺，参加过多次马拉松的双脚，当听到那熟悉的鼓点和节拍，真的是很难控制内心的骚动，那一刻只想脱了衣服

跑起来。7月放弃了北马的报名；9月初拒绝了朋友送的北马的名额；11月的上马同样没有报名。想着跑了那么多马忽然不跑了，总得再好跑一场做个挂靴的纪念吧？于是就报了11月的杭马，但因为一些原因，赛前一周被组委会取消了参赛资格。11月的上马，同样是在终点前以及被朋友圈各种刷屏中度过，只是心里不再像上半年浦东半程时激动不安。

陪朋友跑

陪伴的意义远超“为跑而跑”

为了11月28日一早可以陪朋友参加国家地理杂志主办的“关爱地球10公里主题跑”活动，我在27日提前一天从厦门飞回上海。很多人不明白，马拉松都不跑了，对一个10公里的活动怎么如此感兴趣？

我觉得这个活动的主题比那些纯粹的跑马更有意义，并且我这个朋友刚开始跑步，陪他完成10公里，比我参加全马意义更重大。即使那10公里

我跑了有史以来最慢的1小时22分，即使整个比赛过程我都冻得瑟瑟发抖。

曾经，我的目标是有生之年要跑100场马拉松，后来觉得50场也很牛逼了。现在觉得纯粹追求一些数字是没有任何意义和价值的，你参加再多场的马拉松，创造再牛的PB（Personal Best，个人最好成绩），都不如陪自己的亲人、好朋友完赛一场他们的首马意义重大。