

我给自己定了一个“10 年目标”

Q新闻晨报·周到:国内现在有非常多的马拉松赛事,给读者讲讲你的“选择”。

A匡周:其实我给自己定了一个目标:10 年跑 100 个马拉松。对于马拉松爱好者来说,全球六大马拉松几乎是所有跑者的目标,目前我已经跑了 4 个,还有东京和波士顿两个尚缺,以后就是朝着这 2 个马拉松的达标要求去训练的。在目标的最后最后阶段,我会考虑选七天七大洲马拉松来实现 100 个马拉松的完美句号。(从定目标)到现在,我已经跑了 42.43 个马拉松,希望未来 5 到 6 年,我能完成这剩余 50 多个马拉松的目标。

Q 新闻晨报·周到:从 2017 年温哥华马拉松开始,到现在 6 年时间,你完成了 40 多个马拉松,这是怎么做到的?

A 匡周:疫情前,我大概一年跑 8 到 10 个马拉松,平均一个半月就会跑一场马拉松,这样一年下来至少能跑 8 个。跑者进入马拉松圈子后,大家会分享一些赛事的攻略,很多时候跑者也会结伴同行,这给我这个跑步小白快速进入马拉松的状态创造了有利条件。

Q 新闻晨报·周到:出国跑马,你一般怎么安排时间?

A 匡周:全世界每个国家或地区都有一个马拉松比赛日历,所以做攻略很重要。出国时,我一般会在三周的时间里跑两个马拉松,就安排在一头一尾进行,这样性价比比较高,可以跑很多地方。比如,四五个跑者一起到了国外,先跑一场,然后租一辆车,沿途看看风景,临回国前,再跑一场,做为收尾;有很多共同费用可以分担,性价比也比较高。

出境游并完成马拉松重要的是把攻略做好,提前计划去什么城市,选择哪一场马拉松,规划好路线。一般我们去到国外,会约几个好友一起,这样大家一起制定跑马计划,也会照顾彼此的关切,同时跑者自各行业和教育背景的不同,也会增添旅行的乐趣和互补。

Q 新闻晨报·周到:一般会提前多久计划马拉松计划。

A匡周:根据马拉松赛事日历,我们一般会提前 3—6 个月来规划行程,因为从马拉松报名到实际赛事会有一定的间隔,而且有一些受跑者追捧的赛事也需要提前抽签或者购买慈善跑名额。就我个人而言,比较喜欢旅行;在过去的 10 来年中,我每年都有 3 个多月的时间在境外旅行,一边跑马,一边丈量这个世界。(疫情)以前一年也会安排两次出国跑四、五个马拉松,国内再跑四、五个马拉松。

Q 新闻晨报·周到:你的目标是退休前跑满 100 个马拉松。挑选这 100 个马拉松的标准是什么?

A 匡周:尽量不重样。作为跑者,第一个理由肯定是自己喜欢,赛事有名,赛道也有意义。比如,这次我跑重马(重庆马拉松),是我一直心仪的赛道。以前报了好几次,都没中签,这次刚好在国内,就去沿江跑一次,赛道挺有意思的,江景和各种地标尽收眼底。

有些马拉松跑过一次之后,印象太好了,还想再跑一次。像厦门马拉松,环海赛道太美了,沿途可以看到有很多独特的历史景观,我已经跑过两次了,还想再去跑,因为每次跑厦马的感受都不一样。而且这次(今年)我中签了,4 月 2 号会去跑第三次。

还有的马拉松,我是为了奖牌。比如华盛顿马拉松,我今年 10 月会去跑第三次,因为这个马拉松的奖牌是同一个图案不同的颜色,三块奖牌集齐一套全色系的奖牌。



马拉松赛事扎堆怎么选?

晨报记者和跑步老友聊了聊

阳春三月,正是奔跑的黄金季节,全国各地马拉松路跑赛事热闹回归,仅上周末,国内就有超过 20 场马拉松如约而至。面对这么多的马拉松赛事,跑友们常常会出现“选择困难”,应该如何选择适合自己的马拉松比赛?这里面大有门道。

从 3 月 21 日起,新闻晨报·周到记者邀请跑步达人,与热爱健身的老友们相约春天里,分享跑步之道,一起聊聊那些用脚步丈量全世界的故事。

初识匡周,是在 2017 年温哥华马拉松,那一年,他 48 岁,背着“炮筒”(相机)去跑马。

他说,那是他的第一次全马之旅。

时光荏苒,六年飞逝,我们再联系,他已经在全世界 40 多个马拉松留下足迹。上周末的 2023 重庆马拉松,是他的第 43 个全马赛事。

我们的对话从如何选择马拉松开始。



从零公里到 10 公里,我花了 5 年时间

Q新闻晨报·周到:跑马拉松是怎么开始的?

A匡周:一开始我也没有特别的计划,以前我也是“跑步小白”,零公里到 10 公里,我花了 5 年时间才掌握跑步的心率、呼吸和步频节奏。

后来,从 10 公里跑到全马,大概只用了不到一年的时间就达成了。我认为跑马拉松需要长期科学训练作为基础,然后就像小孩学说话一样,从咿咿呀呀学语到有一天突然开腔成句,现在回头看,发现自己从一个从未规划过健身的人到能频频跑马拉松了,这个过程很有意思,也很有成就感。

Q 新闻晨报·周到:后来就一发不可收拾。

A 匡周:2017 年温哥华马拉松是我的第一个全马,既是境外又是首马之旅,在温哥华赛道上感受到了新奇和沿途民众的热情之后,我就爱上了去全世界跑马。温哥华之后,最开始的 20 个马拉松,大部分是国际赛道,包括柏林、伦敦、芝加哥等等都是海外的赛事。一边旅行,一边用脚步丈量世界各地的城市文化和历史细节。一些经典马拉松赛事的线路设计,与历史人文息息相关,赛事组织方也愿意通过马拉松将历史文化和经济特色展示给其他国家的人,特别有意

义。

Q 新闻晨报·周到:讲讲你在欧洲跑马的感受。

A 匡周:我对历史感兴趣,跑过很多欧洲马拉松,疫情前,我还报过巴黎马拉松、罗马马拉松、巴塞罗那马拉松,各种原因没有成行,听说罗马马拉松每 100 米就有一处联合国历史文化遗迹,我特别希望去跑一跑。

欧洲的小众马拉松,我跑过意大利弗洛伦萨马拉松,因为看过日裔作家盐野七生的《罗马人的故事》和意大利作家的短篇小说集《十日谈》,所以对这个文艺复兴的发源地有着浓厚的兴趣,据说弗洛伦萨是几百年不变的城市,即使 700 年前的祖先穿越回来还能找到自己的故居;我前前后后在佛罗伦萨住过三个多月,仔仔细细地渗透了这个城市的几乎所有的街道,看了很多博物馆,整个城市都是文艺复兴时期的印记,非常推荐跑友们去感受一下。我对那天的跑马印象很深刻,前一天还是 15 度,比赛当天就零下一度了,还下雨,赛程艰辛又美妙,正所谓痛并快乐着。

欧洲有些马拉松比赛真是跑不厌的,毕竟有历史积淀。

跑马“战友”成为一辈子好朋友

Q新闻晨报·周到:国内马拉松最喜欢哪个赛道?

A匡周:刚才说了厦门,国内赛道我最喜欢上海马拉松,毕竟是生活了十几年的城市,有感情,线路是我熟悉的,也有很多一起跑马的朋友,还可以有借口在完赛后聚餐,如果有机会还想再跑。

Q新闻晨报·周到:跑马给你带来了最宝贵的经历是什么?

A匡周:有一则广告“人生犹如马拉松”,不在于起跑的先后,更在于途中的坚持;马拉松让我得益良多,既有身体上带来的好处,也有精神和意志的收获,遇到志同道合的“战友”,比如红姐,她是我学习的榜样。我第一次认识红姐就是在温哥华马拉松,我记得很清楚,出行前我们各自发言自我介绍时,红姐说她跑了 39 个马拉松,以后要完成 100 个马拉松,就是红姐激励了我,在跑马拉松上瘾后,我也给自己设立了成为“百马王子”的人生目标;前几天和红姐碰头,她说已经完成超过 90 个了,我感觉自己有这样的榜样,要完成目标。现在我感觉我们能成为一辈子的好朋友,像这样的好朋友还有好几个,都说人生得一知己足以及,比起马拉松的艰辛,我得到的更多。

Q 新闻晨报·周到:今年有什么跑马计划?

A 匡周:今年我跑了奥斯汀和重庆,接下来是 4 月 2 日的厦门,不出意外的话,我会多跑一些美国的马拉松,除了前面提到的华盛顿,还可能会跑横跨美加的大瀑布马拉松。美国也有一些有点像即报即跑的小众马拉松,少到几百人,但氛围很好。

Q 新闻晨报·周到:最后晒晒你的跑马行李单,你会带哪些装备到海外跑?

A 匡周:几乎每一个新手马拉松跑者都会学着“老马”在赛事的前一晚发一个马拉松装备清单的定妆照,包括运动 T 恤和短裤、跑鞋、腰包和水壶、号码布和帽子,有的还有小腿套、髌骨带和肌肉贴、耳机、



甚至运动相机等等。对我来说,行李中跑鞋是必备的,也会带一些能量胶和盐丸。另外,相机也是我的必备品,虽然(摄影)是业余水平,但也是乐趣。

文/晨报记者 徐明图/受访者供图