

在遂昌,雷辉和唐红芳是一对远近闻名的马拉松“旋风侠侣”,也是马拉松跑圈里的“大神”。他们每天5点多起床跑步,每月跑量达到300公里,两人合计获得30多场马拉松比赛冠军,他们因马拉松结缘,比肩同行。

今年3月,他们以跑马拉松的形式举办婚礼,婚后依然坚持跑马,带动更多的人加入到马拉松这项全民健身运动中来。

“跑圈大神”一年收获20多场比赛冠军

雷辉1995年出生于金竹镇王川村,本科就读于浙江工业大学,2020年硕士研究生毕业。他第一眼给人的印象是眉宇张扬、长相帅气、眼神坚定,被大家叫作“跑圈大神”,在省内跑圈几乎无人不知。

2018年,杭州马拉松比赛中,他以全马2小时28分的好成绩获得第一名,成为浙江跑得最快的马拉松业余跑者。

雷辉从小爱跑步,小学就读于金竹小学,学校离家有3公里远,他每天上学放学来回跑步。初中就读于金岸中学,加入了校队。雷辉进行系统的马拉松训练是在上大学之后,“我大一时参加校运会,1500米比赛拿了冠军,加入学校的定向队后,开始接受一些专业训练。”

雷辉第一次跑马拉松是在2017年,参加了金华兰溪的马拉松,跑的是半马,用时1小时27分,他对自己的成绩并不满意。

之后,他开始针对弱点进行强化训练,“我们校队训练是每周三到四次,每次1个小时左右,以短距离冲刺为主。首马之后,我就开始加练,拉二三十公里的长距离。”

2017年杭州马拉松,雷辉以2小时31分39秒的全马成绩获得国内第五名,这对雷辉来说是一个巨大的惊喜:“毕竟是我第一次跑全马。这个成绩让我对马拉松有了信心,之后就自己查资料、看书、咨询跑友,学习各种马拉松知识。”

2018年杭州马拉松比赛中,雷辉一举成功,获得第一名。雷辉说:“杭马前1个多月,制定了详细的计划,每天跑量在20公里以上,耐力和强度交错训练。一个星期至少一次长距离拉练,一般在30公里以上。还要进行间歇跑训练,跑10组1000米,每组之间休息不超过3分钟,配速也保持在3分钟左右,自己掐着表跑。”

此后,他可谓“战无不胜”:2018浙江安吉井空里溯溪越野挑战赛冠军;2018浙江省大学生田径锦标赛5000米、10000米的双料冠军并破纪录;2018浙江省定向越野锦标赛中包揽成年男子组的四项冠军;2018年全国大学生田径锦标赛中夺得5000米冠军……

光是2018年,雷辉参加的各种马拉松和田径、定向比赛20多场,都获得冠军。那时候比赛的奖金差不多有五六万元,还在读书的他已经不用问家里拿生活费。

“现在我依然给自己制定跑步计划,自律很重要,再累也要坚持。”在雷辉眼中,成功的秘诀就是坚持。

风雨无阻 月跑量曾达到600公里

唐红芳是马拉松一级运动员,跑道上的她,最吸引人眼球的便是哪吒的造型。扎着双丸子头、眉心一点火红印。她说自己的性格很像哪吒,桀骜不驯、坚定、不认命。大家都叫她“哪吒滚滚儿”。

今年26岁的唐红芳,共斩获桐庐国际半程马拉松、2019中国磐安中药寻宝越野赛全程组、2019温州半程马拉松等10多个冠军。

唐红芳从小爱锻炼能吃苦,做什么事情都能坚持。中考失利是唐红芳人生的一大重挫,为了减轻父母的经济压力,中考结束后唐红芳便进入职高学习。2015年,唐红芳以全校前三的成绩考上了浙江师范大学行知学院市场营销专业。2019年,唐红芳考研成功,因为喜欢体育,她做了一个非常大胆的决定——转考体育专业。从职高到本科,再到浙师大研究生,唐红芳成功逆袭。“每次当我坚持不下去的时候,我就会想起爸妈每天忙碌的身影,他们教会了我未来是踏踏实实地一步一个脚印走出来的。”

最初选择跑步的原因,唐红芳只是为了减肥。刚入大学的她身高1米59,而体重却达到了118斤,“一开始每周跑3次到4次,每次跑5公里左右。那时候我感觉很枯燥、很痛苦,全靠坚持。”半年后,唐红芳瘦了近20斤,这让她欣喜若狂,跑步也成为了她的日常。

2017年,唐红芳在室友的邀约下,参加了金华金东马拉松,这是她人生的首个半马。让她意想不到的,跑出了1小时45分的成绩,从此她和马



拉松的情缘愈积愈深。

2019年3月在丽水马拉松赛道上,唐红芳遇到雷辉,一见钟情。异地恋让每周末的马拉松成为两人的“约会”,在雷辉的指导下,唐红芳的马拉松成绩迅速提升,成为一匹黑马。

2019年,唐红芳获得南通、湘湖国际马拉松国内冠军;建德、桐庐国际马拉松冠军;金华婺城区马拉松国内冠军;2020年获得千岛湖、温州、遂昌仙侠湖马拉松冠军;2020年金华山百公里越野赛44公里组冠军……至今,唐红芳共参加21个半马比赛和一个全马比赛,获得10余个冠军,最好半马成绩是1小时18分钟。

她非常珍惜每天晨跑的时间,上学期间,早上5点15分左右起床,7点半前完成训练,8点去上课。跑马前,她会制定一个月严密的训练计划。“每天5点起床,每周一次长距离,逐渐适应半程马拉松的强度。每天都跑,我现在的月跑量在300公里至400公里之间。”唐红芳说。

2021年厦门马拉松,唐红芳尝试人生的第一个全马。备战了两个月,每天一个半马,月跑量600公里,无论刮风下雨都坚持,“对于跑步,我是真的很‘疯狂’,在别人看来就是一个疯子,在我看来,只有当别人觉得你足够疯的时候,你才极有可能做成功这件事。”备战中,她还一度因为没有吃营养补剂出现贫血。

第一次跑全马,唐红芳取得了2小时51分的成绩,她说自己因跑全马没有经验,穿的鞋子太小,结果导致20公里时就开始顶脚,脚指头疼得扎心,但想着“首马,一定要完赛”,唐红芳便忍疼跑完剩余的22公里,脱下鞋的那一刹那,两个脚趾头都是大大的血泡,无法想象这20多公里是如何坚持过来的。

为爱奔跑 用爱传递马拉松精神

今年3月,雷辉和唐红芳在老家王川村附近举办了一场独一无二的马拉松婚礼。

婚礼当天,来自全国各地的99名跑友,带着玫瑰花,和新郎新娘一起跑了13.14公里,这是一场参照正式比赛操办的马拉松婚礼,有主舞台,有出发拱门,还有参赛服、完赛奖牌,各种美食补给一应俱全,新郎和新娘还担任了马拉松婚礼的热身教练。每一位参赛者的号码簿都是“520”,新郎新娘反串登场,新郎戴着头纱、穿着白色的婚纱,新娘穿着西装,沿途设置了3.31公里、5.2公里、10.7公里三个任务点,参赛者需要完成比心、领玫瑰、写祝福等各种任务。完赛后领取新郎新娘卡通头像定制奖牌,让人感受到了满满的浪漫气息。

他们对运动的热爱,对马拉松的坚持吸引了越来越多的跑友加入到马拉松这项全民健身中来,传递着“马拉松精神”,他们也组建起自己的跑团——拿抓跑团。目前跑团成员已达到110人,年龄30岁到50岁不等,每天晨跑的队伍也越来越大。雷辉的父母也加入到了这一队伍中。尤其是周末,不少马拉松爱好者特地从杭州、温州等地赶来,向雷辉和唐红芳请教跑马经验,雷辉和唐红芳总是会不厌其烦地帮助他们找到弱点,并指点纠正跑姿等。

他们在视频号上直播现场跑步要领,“想要提高步频,就得解决髌关节僵硬的问题。通过这三个练习可以提高髌关节灵活性,让你跑得更快,跑起来更省力……”唐红芳一边讲解一边示范。“跑完步膝盖外侧疼是什么原因?”“我给大家分享一个解决方案,从三个方面来解决。”“跑前热身应注意什么?跑后如何拉伸?”每个视频里,唐红芳都做了详细的解答,让身边不少人对跑步产生了兴趣。

唐红芳说,跑马拉松就是为“爱”奔跑,是热爱的力量、爱情的力量,让他们对马拉松充满热情。

特约记者 朱敏 记者 尹世平



马拉松「旋风侠侣」：为爱奔跑 携手跑向幸福