

用脚步诠释“我们为什么奔跑”——

一场关于坚持、成长与社群的城市叙事

■本报记者 吕亦菲 文 图片由受访者提供

3月30日，钟楼区半程马拉松即将鸣枪起跑，拉开本年度全域马拉松赛事的序幕。

马拉松不仅是速度的竞技场，更是一座城市与跑者共同书写的坚持篇章。在这场即将到来的奔跑盛宴背后，有无数跑者的故事。他们中有外贸公司的创始人、跑团的组织者，也有从短跑转向长跑的工程师。他们用奔跑的脚步跨越年龄、职业与经历，共同诠释了一个答案：为什么奔跑。



闫聪颖

与自我的对话 对抗时间流逝的毅力

2021年底，外贸公司老板闫聪颖在常州街头看到一群奔跑的身影时，未曾想到这会成为她人生的转折点。那时的她，因长期高强度工作陷入身体与精神的双重疲惫，“总是头疼脑热，连走路都喘气”。一次偶然的机会，她加入了路跑者的行列。一个月后，她站上了西太湖半程马拉松的起点线，以1小时57分完赛。这段经历被她称为“与自我较劲的开始”。

最初，闫聪颖对马拉松毫无概念，甚至以为“跑完就行”。首马的顺利让她误以为跑步是件轻松事，直到她的训练被迫中断了两年。2023年，当赛事重启，她带着更清晰的目标回归——全年完成18场马拉松，其中包含1场全马和2场越野赛。

“跑步像一面镜子，照出我的弱点。”工作繁忙时，她曾连续两周未训练，结果在比赛中“后半程像灌了铅”。挫败让她意识到，自律不是“心血来潮”，而是“将跑步融入生活节奏”。如今，她每周至少跑3次，每次10公里起步，周末拉长距离，半马成绩稳定在1小时40分。“成绩或许不再提升，但保持稳定已是胜利——年龄增长时，不退步就是进步。”

39岁的闫聪颖将跑步视为“对生活的隐喻”。“马拉松需要协调身体状态、饮食、休息，就像经营公司要兼顾每个环节。”她坦言，跑步挤占了陪伴家人的时间，但家人的理解让她更珍惜这份坚持。“多巴胺的愉悦感是暂时的，但跑完后神清气爽的状态，让我有能量面对工作和家庭。”

“奔跑是一场与自我的对话。”闫聪颖说，从最初的虚弱到如今的坚韧，从盲目跟跑到科学训练，每一步都是对“我能做到什么”的重新定义。

与时间的博弈 从狂热到回归

“跑得越久，越明白终点不是成绩，而是安全回家。”

51岁的陈洪是常州红梅跑团的创始人，也是一名拥有50场全马经历的“老炮儿”。他的跑步生涯始于2014年西太湖马拉松，但真正的转折发生在2016年——那一年，他一周跑一场马拉松，月均里程超过300公里，甚至带着脚伤完赛。“年轻时总想证明自己，后来才发现，跑步的终点不是PB（刷新个人最佳成绩），而是健康和责任。”

陈洪的早期跑步史充满热血与伤痛。首场半马抽筋、首场全马5小时完赛、一周一赛的疯狂……“追求成绩时，受伤成了家常便饭。”他回忆，一次跟腱炎让他不得不停跑三个月，“躺在床上时，才想起家人那句‘平安回来比什么都重要’。”

如今的他，每周跑4—5次，但不再执着于速度。“跑团里年轻人追求PB，我会提醒他们：别让伤病毁了热爱。”他将跑步比作人生，“年轻时横冲直撞，中年后学会留力，这是时间教我的智慧。”

2017年，陈洪创立红梅跑团，初衷是“让孤独的跑者找到同类”。跑团现有215名成员，从公务员到企业主，从20岁青年到60岁老人，他们每周日在红梅公园例跑，风雨无阻。“一个人跑得快，一群人跑得远。”他特别提到一次雨中徽州马拉松的经历：一群人冒雨驱车参赛，在“一生痴绝处，无梦到徽州”的口号下，用脚步丈量诗意山水。“那种集体奔赴的浪漫，比个人成绩更难忘。”



陈洪



李金虎带领跑团跑步

与世界的相遇 从独行到共赴

“跑步打开了另一扇门，让我看到无限可能。”36岁的机械工程师李金虎是常州宋剑湖跑团的团长。5年前，他因疫情开始跑步，如今总跑量已突破1万公里。与许多跑者不同，他更享受“一个人的晨跑”。“5点起床，在蓝色跑道上听着鸟鸣迈步，像是独享整个世界。”但正是这位“独行侠”，带领跑团吸引了200多名成员。“跑步是纽带，让我们遇见志同道合的人。”

大学时，李金虎是校运会200米冠军，却对长跑深恶痛绝。“以前觉得跑1000米是酷刑，现在能轻松完成全马。”他笑称，首场半马2小时04分的成绩“很丢人”，但正是这份不甘，让他开启了科学训练：冬训月跑量300公里，间歇跑练到喉咙充血，最终将半马PB提升至1小时31分。今年3月，他打算冲击1小时28分，“不为证明什么，只想看看自己的极限。”

李金虎的跑团有一条铁律：人品大于配速。“我们拒绝劣迹者，只欢迎纯粹热爱的人。”每周日，成员们在宋剑湖蓝色跑道例跑，第一圈5.45公里集体慢跑，第二圈自由发挥。“凝聚力不是口号，而是一起流汗、互相鼓励的真实感。”跑团还发起过“国庆接力跑”“党员先锋跑”等活动，用脚步传递正能量。

对于李金虎来说，奔跑是与世界的相遇。独行时的自我沉淀，共赴时的集体共鸣，让跑步超越了运动本身，成为连接人与人的桥梁。

我们为什么奔跑？奔跑是与疲惫生活的对抗，是中年危机的破局之道；奔跑是从狂热到沉淀的成长，是时间赋予的从容智慧；奔跑是探索潜能的过程，更是构建社群的纽带。

每一场马拉松，当跑者们冲出起跑线时，他们追逐的不仅是终点，更是无数个“为什么”背后的答案——因为奔跑，我们得以在坚持中遇见更好的自己，在汗水中读懂生活的真谛。