

也曾多次想过放弃

但错过了风景该是多么可惜

当疲惫的蚂蚁终于爬到目的地

大门紧闭，精英们早已载誉散去

一段认真努力过的回忆却留在心底

宅女终于明白：享受过程远比等待结果更有意义

蚂蚁的奔跑

—— 一个宅女的马拉松之旅

王丹弋 图文

中国青年出版社

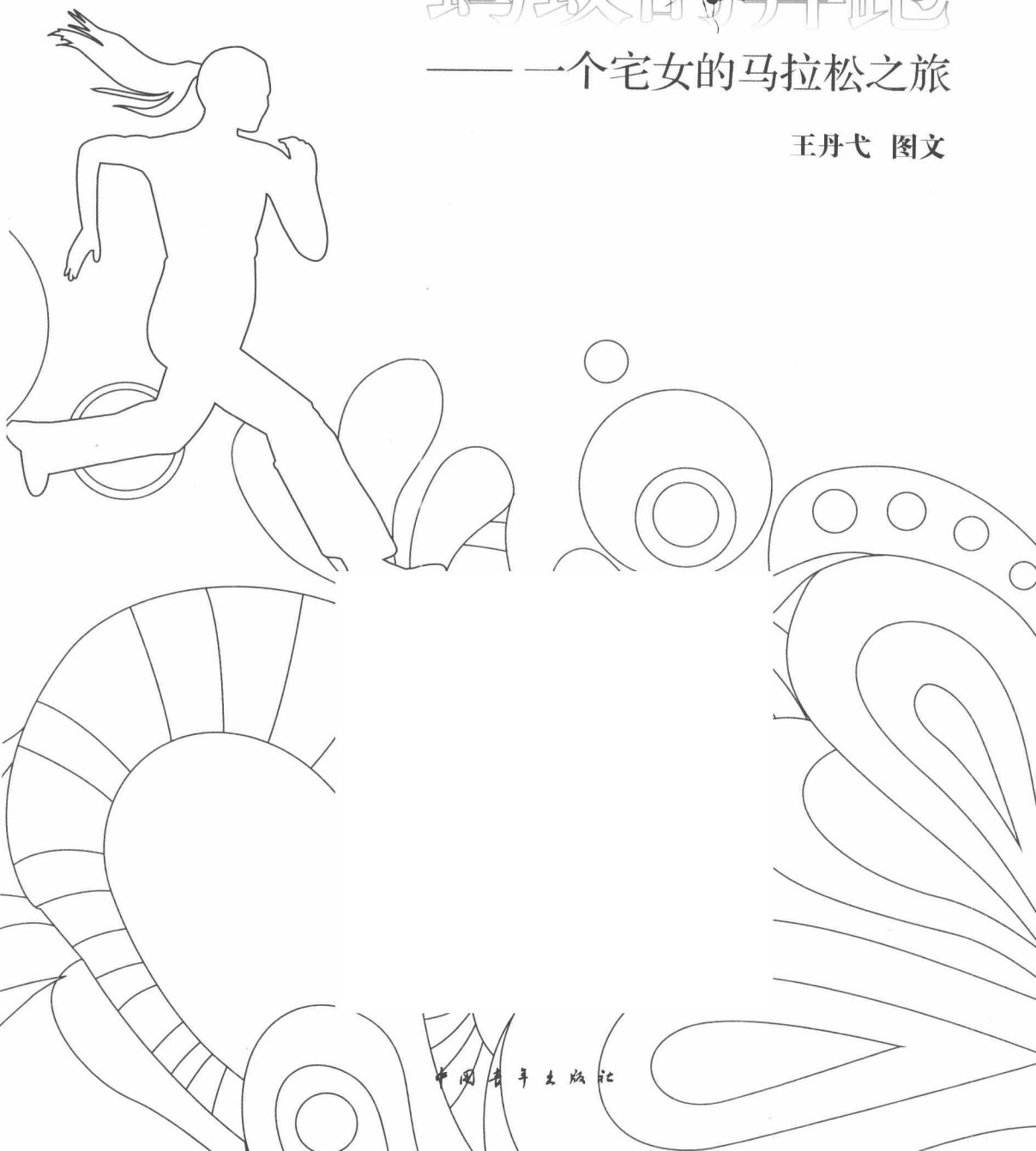
I 267.1
1215

I267.1
1215

蚂蚁的奔跑

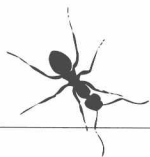
——一个宅女的马拉松之旅

王丹弋 图文



中国青年出版社

(京)新登字083号



图书在版编目(CIP)数据

蚂蚁的奔跑：一个宅女的马拉松之旅 / 王丹弋 著

—北京：中国青年出版社，2010.4

ISBN 978-7-5006-9243-0

I. ①蚂… II. ①王… III. ①随笔—作品集—中国—当代

IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第048164号

责任编辑：杜惠玲

装帧设计：瞿中华 王俊法

出版发行：中国青年出版社

社 址：北京东四十二条21号

邮 编：100708

网 址：www.cyp.com.cn

营销中心：010-84039659

编辑电话：010-64034349

印 刷：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

经 销：新华书店

规 格：700×1000 1/16

印 张：20.25

字 数：300千字

版 次：2010年4月北京第1版

印 次：2010年4月北京第1次印刷

定 价：39.80元





第一章<北京，启动梦想

写在我迈动双腿前_003

梦想，还有49天启动_006

迈出艰难的第一步_010

比赛前的“第一”_013

比赛·盛会_017



第二章<杭州，跑过风景

放大三倍的挑战_027

试跑13.8公里_032

在路上_037

跑过风景，跑过你_041

西湖边的短程马拉松_049



第三章<上海，马不停蹄

这瓶酱油40元_059

12小时倒计时_061

马不停蹄游南京_066

奔跑在上海滩_074



第四章<澳门，第一次特区跑

飞跃30摄氏度_081

二星，你在哪儿？_086

氹仔，我来了！_090

黑暗中的银河马拉松_095

最好的生日礼物_099



第五章<海口，期待掌声的孙山

期待掌声_107

北京，海口；2008，2009_110

2009第一跑，我是孙山_113

神秘的礼物_118

7秒钟_122

给跑吧老李的信_125



第六章<香港，黑暗中的跑者

牛年第一份礼物_131

海陆空的马拉松之旅_134

到达起点前_138

从黑夜跑到白天_143

冲过终点后_148



第七章<福州，从远房亲戚到亲戚

不可能完成的任务_153

纠结_156

冲破14公里_160

马拉松的亲戚_165

小忆_169



第八章<郑州，道路的终点是开封

雪花飘飘的香山健行赛_179

连接两个城市的马拉松_186

等待比赛_189

迷你也疯狂_193

走马观古迹_198



第九章<受挫，跑，还是不跑？

跑，还是不跑，这是个问题_207

万恶的长跑节_211

悲剧，从9公里开始_215

我该拿什么拯救你，我的“编剧”_219

再见，收容车_223

一场错过的比赛_228



第十章<扬州，没有烟花的赛道

没有烟花的扬州行_233

瘦西湖畔的马拉松嘉年华_236

马拉松预演_241

1分钟的成功！_246

迷人的城市，放松心情_253



第十一章<东营，奔跑在母亲河畔

奔向母亲河_261

与健将同游黄河口_266

天鹅湖边的跑者_270

风在吼，我在跑_276

就是他，给我追！_281



第十二章<我的粉丝我的团

从光杆司令到团长_291

独跑跑，不如众跑跑_294

跑吧！我的粉丝团！_300

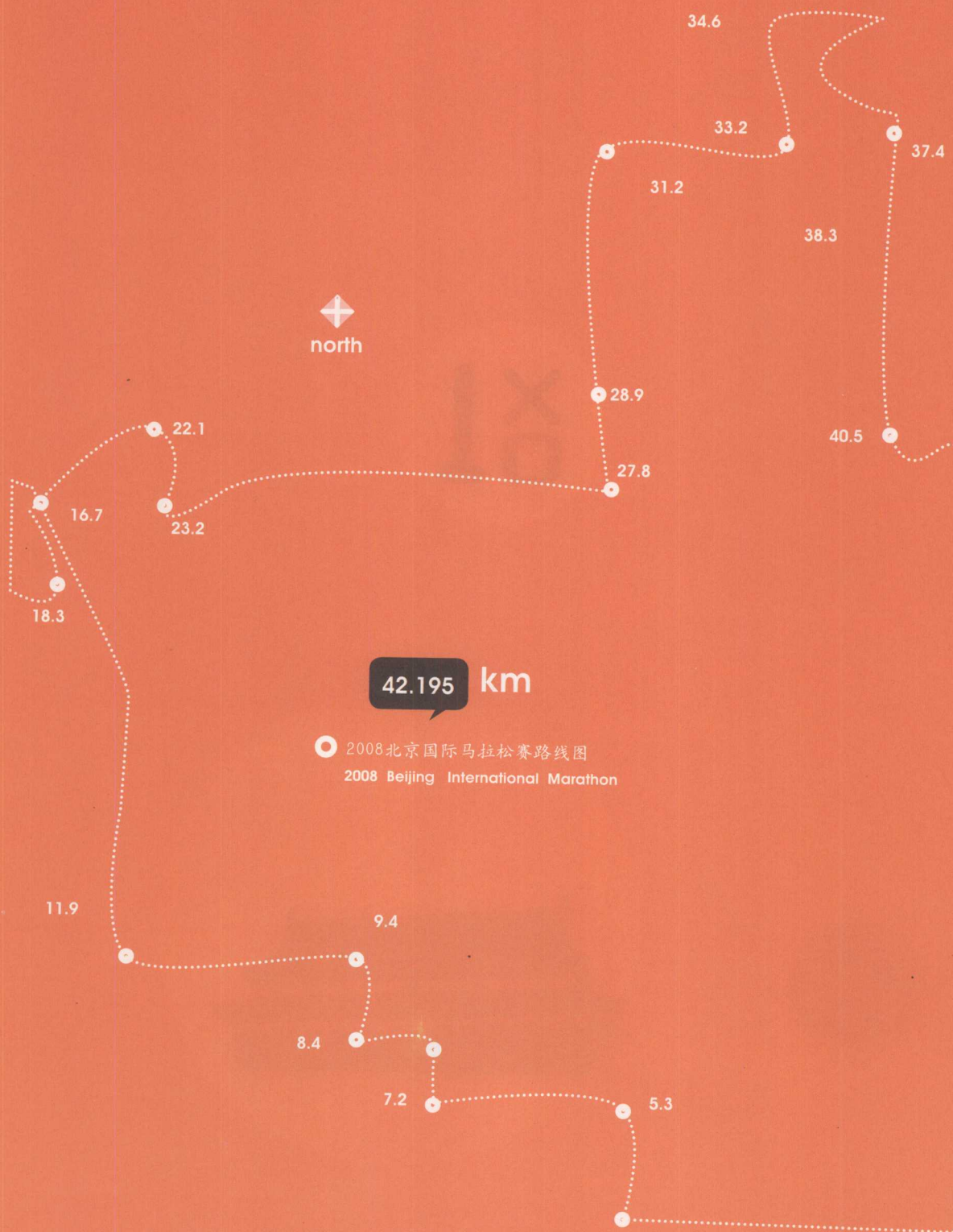
感谢_310

附录_312

01

第一章
北京，启动梦想





○ 2008北京国际马拉松赛路线图
2008 Beijing International Marathon

01X 2008 Beijing International Marathon

写在我运动双腿前



2007年的最后一天，我自大学毕业后就服役的公司结束了它九年的使命，带着遗憾、留恋、伤感和未知，我的履历即将写下第二行工作的痕迹。

我的2008年伴随着一份新工作而开启。

虽然是集团内部公司整合，但新的工作团队和新的工作模式让我倍感压力，特别是在找不到位置也看不清方向的时候，我经常陷落在回忆里寻找旧日微薄的成就感，或是幻想着天上从没掉下来的馅饼能在这个时候掉下来，哪怕被砸得头破血流也好过麻木与无望。

我非常爱我的工作，也爱我原本就多姿多彩的生活，可在付出与回报严重失衡的天平面前，在日复一日乏味的重复与孤单面前，我开始改变自己对生活的要求，也许是不愿意承认自己能力的有限和换工作后的落差吧？唯一可以安慰自己的是用吃喝玩乐带来小小的享受，似乎只有饕餮才能慰藉压抑的内心。是不是很多人都和我一样有过这样的感受呢？——觉得生活本来就是艰难和痛苦的，我们要活得随意些，想吃什么就吃什么，怎么高兴就怎么活，人就活几十年，要对自己好一些！

于是，我开始了混乱的生活，黑夜和白天的界限消失了，我可以坐在电脑前八小时不换姿势地看一个剧本，吃光面前所有的油炸食品和高热量的零食，喝最不健康的碳酸饮料和大量咖啡；和朋友聚会的时候，我和朋友们大口喝酒，或是通宵在电脑前聊天，我觉得只有这样才是自己喜欢的生活。

很快，我的无序生活让我收到了第一份回报：肥胖。

我从2008年开始迅速发胖，虽然从小到大我一直不是一个瘦子，但曾经成功地减肥让我重拾信心，甚至成为周围想减肥人的榜样。如今，榜样倒下了，信心也一并滑落，周围人望着我日渐膨胀的身材欲言又止的表情告诉我：你不能再这样下去了……

然而，在几次减肥未果后，接着是“破罐破摔”，伴随年龄的增长压力越来越大，似乎生活看不到任何闪光点，哪怕是一个模糊的、可以视为努力的方向标都找不到，日子在上班和回家的一条马路上交替，工作之余就是抱着电脑、守着电视消磨清醒的时光。

2008年，又是充满戏剧变化的一年，太多历史性的珍贵镜头都被拍摄在这一年。天灾人祸和幸福喜悦的大事件似乎从未中断，这是眼泪、痛苦、欢笑和兴奋交替的一年，每个事件发生后，都让大家越来越清醒地意识到生命的短暂和生活的美好，而检视自己的生活，又是多么地消极且不健康！

果然，我的体检报告不会骗人。

当年龄增长到一定时候，每次单位组织的体检都是一场“灾难”，不检查还对自己的身体不以为然，这一体检才知道已经在亚健康的钢丝线上游走多年。同事是早一天去体检的，他回来后一直为甘油三酯的超标和轻度脂肪肝而郁闷，我觉得这些词和自己关系不大，应该是那种大腹便便的中老年人才有的毛病吧？可第二天换我去体检，结果却让我惊得差点下巴掉下来——不仅我也有脂肪肝，而且临近中度了！这还不是最诧异的，在骨密度的检测中，我荣幸地成为全公司骨密度最低的年轻人，据说我和70岁老太的骨质疏松状况类似！

看着体检报告上“中度脂肪肝”这几个字，我脑海中飘过在酱骨头庄与朋友们大口吃肉、大口喝酒的画面，但“骨质疏松”又是为什么呢？和医生讨论了半天，最后得出一个结论：我每日当水喝的可乐和咖啡让我流失了大量的钙，长期坐在电脑前又让我的脂肪堆积，治疗的方案不是吃药，而是停止咖啡、可乐和酒，多喝牛奶，去外面晒太阳、做运动！

不喝咖啡、可乐和酒，坚持一下还是可以做到的，毕竟为了宝贵的肝脏和骨骼应该有所节制；牛奶也是自己很喜欢喝的。但是，如何从一个只在办公室和家里端坐的标准宅女，变成一个阳光下运动的人呢？爬山吗？很远很累；打球吗？没有同伴相随；游泳吗？游泳馆也晒不到太阳；其他的运动又太贵或难度系数太高。否定了一串答案后，似乎只剩下“跑步”这个看似最简单也最经济的运动，可是，从小学体育课跑步就没及格过的我，只要跑100米就觉得心跳过速了，又怎么在阳光下长时间奔跑呢？

于是，在一万个借口过后，我在饮食上稍微调整了一下，却依然守着电脑在中央空调的房间里伴着我的骨质疏松和脂肪肝度日。

同样，2008年是全民期盼了七载的奥运年，虽然生活单调乏味，我却依然有个美好的愿望——希望可以拍到一张奥运会门票，在家门口看奥运比赛。一个同事买到了马拉松冲刺的场地

门票，当时很羡慕——不是羡慕同事可以看到马拉松选手冲刺的身姿，而是有了这张票，就可以进入“鸟巢”了。记得自己苦苦守在电脑前拍了三次，却只拍到了香港马术比赛的门票，在大家在北京为各路好手加油的时候，我却南下观看“盛装舞步”和“场地障碍赛”了。去香港前我很随意地说了这样一句话：每年北京都有马拉松比赛，今年我看不到奥运会的马拉松比赛，但我可以参加比赛！

带着一句玩笑话我去香港看了马术比赛，被奥运气氛深深感染，不仅奥运选手散发着阳光、健康的魅力，就连每个观众、每个志愿者脸上洋溢出的笑容都是那么动人，特别是当颁奖典礼上全体起立，前三名的骑师飞身上马，在音乐和欢呼声中绕场飞奔接受大家祝贺的时候，一时间赛场沸腾了，我上半年压抑和烦躁的情绪在那一瞬间得到释放！恍惚间，仿佛我离开看台也在赛场奔跑起来了，那种美好的感觉在日后常常会浮现在我脑海里，总有一个感觉：我并不想消沉，我渴望奔跑……

02X 2008 Beijing International Marathon

梦想，还有49天启动



从香港亲临奥运会现场后，我更加关注有关奥运的点滴新闻，当奥运圣火渐渐熄灭的时候，总感觉有点意犹未尽，带着无限期盼等待了几年的时间，似乎一下就到了闭幕的那一天。

记得奥运会结束的当天早上，是马拉松男子比赛，真想站在路边观战啊——可惜7点半发枪，专业选手两个多小时就到终点了，所以还是选择在周日的上午在家睡个懒觉。一觉醒来比赛结束了，看着电视回放的精彩画面，时间一下被拉回到上个世纪80年代初……

其实，我还是非常喜欢看马拉松比赛的。

因为北京从1981年起，每年都会在金秋的一个周日举办马拉松比赛，早年的线路是在紫竹桥北的“中国剧院”门口作为折返点，我家就住在这里，所以童年的印象中——每年10月的一个星期天，都会有一群人在我家门口跑过，绕过折返牌再跑远……每到比赛的那一天，我都会和一堆人站在家门口看比赛，并牢牢地记住了这个比赛的名字：马拉松。

童年胖胖的我，一直为体育课发愁，之所以喜欢看马拉松比赛是因为喜欢看热闹，喜欢运动员冲过来的时候，大家一起高喊“加油”的气氛。

80年代初期，在北京的外国人并不多，可一到秋天马拉松比赛的前几天，就能看到不少外国人，我会偷偷看看他们，听他们讲唧哩哇啦的外国话，感到很新奇。特别是放学后骑着我的红色飞鸽牌小自行车回家，经过友谊宾馆的时候，总能看到很多日本人，我知道，他们是来跑马拉松的，而那一个周日，我不会睡懒觉，会早早写完作业，等待看比赛。

小学二年级那一年的马拉松比赛，我站得很靠前，不管冲过多少位选手，我都跳着脚大喊：“加油加油！加油加油！”一直喊到最后一个选手绕过折返点，后面有一辆救护车闪着顶灯一路跟随，直到现在我都记得这个镜头，那人穿着白色的背心和蓝色的短裤，跑得很吃力，但一刻没停地绕过折返标志牌。

我问边上一个人：“为什么后面有救护车跟着他呀？”

边上的人回答：“因为他跑不动的时候，就要把他拉上救护车呀！”

我那时候对救护车的概念是：生命受到威胁的人才要坐的车。我很怕这个跑步的叔叔出现意外，继续问：“那……他会死吗？”

旁边另一个人说：“如果跑到最后没有力气了还不上车，就会死啊……”

那一年，作为一个小学二年级的学生，我对马拉松的概念就是：这是一项“跑不动就要上救护车”的运动，而且不上救护车就会死。

那个时候的比赛没有群众参与，一般最后一个专业选手折返后，围观的人就散去了。

那一年我格外走运，我在地上拣到一面印着“北京马拉松”的小旗子，小孩子在地上意外拣到的“宝物”远比爸爸妈妈买的更珍贵，周一我就带着这面小旗子去学校了。早自习前，我特地把小旗子一抖落，“唰”地亮出“北京马拉松”几个字，同学们一下围过来。

“呀，你参加昨天的马拉松比赛了啊？”

“真厉害呀！我在电视上看到比赛了。”

“给我拿一下旗子好吗？”

我很得意，显摆着我在地上拣到的小旗子，那应该是组委会统一印发的，专供加油的时候挥舞的，我拣到的那面是粉色的。一时间我像个英雄，直到一个声音响起来：

“骗人的，马拉松小孩不能参加，而且你那么胖，50米都没及格呢！”

这个声音毁了一个刚刚得意起来的英雄，我被这个同学噎得不知道该说什么才好，一声早自习的铃声救了我，大家散开的时候，我草草收起我的小粉旗子，狠狠瞪着这个男生，告诉他：

“哼！你等着！早晚我会跑马拉松的！”

说这话的时候，我还不到8岁。

二十多年后，我还在北京，北京的马拉松也每年都在秋天发枪。可我已经退化成一个只顾吃喝享乐的宅女，我依旧很胖，而且也不愿意再像小时候那样站在路边观看比赛。近几年提起马拉松比赛，周围都是这样的声音：

“哎，真烦，这个周末又要马拉松比赛了，又要限行了……”

“是啊，这些人真是有劲没处使啊！好好的路都给他们弄得走不了！”

“可不是嘛，真讨厌，地铁都甩站呢！”

我倒是没觉得有什么不方便，因为大周末的，我一定会睡到自然醒，那时候最慢的选手也冲刺了，交通早就恢复了。

残奥会将在9月再次点燃圣火，可这中间的日子，自己又能做点什么呢？一个念头隐隐地爬上来——要么，去看看北京10月的马拉松比赛？

网络的迅猛发达让我很快搜到了2008年北京马拉松的官方网站，赫然写着：

2008年北京国际马拉松将于2008年10月19日（星期日）举办。

翻看一下资料，比赛分为：

1.全程马拉松（距离：42.195公里；比赛限时：5小时；难度：非常困难）

所有的参赛选手事先都应做好充分的训练准备，参赛者的身体和意志都要面临巨大的考验。对没有参与过常规的跑步锻炼以及长跑适应的人来说，全程马拉松不应该是他们的首选比赛项目。

2.半程马拉松（距离：21.0975公里；难度：困难）

虽然只有全程马拉松的一半距离，半程马拉松仍是一个长跑项目，参赛者还是应严肃对待，首次参与跑步比赛的选手，如果计划参与该项比赛，则应提前做好准备。

3.10公里跑（距离：10公里；难度：适中）

相对于全程和半程马拉松，10公里跑则轻松许多，但对许多首次参与跑步比赛的以及以娱乐休闲为目的的选手来说，该项比赛仍有一定的挑战性。

4.迷你马拉松（距离：4.2公里；难度：中下）

对那些以娱乐休闲为目的以及首次参与长跑比赛并希望挑战自己的选手来说，4.2公里跑是一个理想的比赛项目。

在北京国际马拉松比赛的所有项目中，迷你马拉松是距离最短的比赛。这是一个趣味性十足的项目，吸引了各个年龄层次的人的参与。迷你马拉松对所有的参赛者来说都是一个理想的比赛项目，他们可以按照自己的步调跑完全程。许多家庭一起参与了该项比赛，同时参与比赛的还有一些企业以及当地的休闲娱乐团体，迷你马拉松更多意义是一种社交性质的跑步活动，活动的参与者可以打扮妥当，尽情享受跑步的乐趣。

还有49天就要比赛了，要参加吗？

如果参加，该选择哪个项目呢？全程跟自己是没有什么关系的。那剩下的项目呢？半程21公里似乎也太漫长；10公里等同于1万米，如果打车也要开半天呢；那么，就只有4.2公里的迷你马拉松可以选择了。

再看一下报名的要求，官方网站是这样说的：参赛者应身体健康，经常性参加跑步锻炼或训练。参赛者可根据自己的身体状况和锻炼能力，选择参赛项目。以下疾病患者不宜参加比赛：

1.先天性心脏病和风湿性心脏病患者；

2.高血压和脑血管疾病患者；

3.心肌炎和其他心脏病患者；

4.冠状动脉病患者和严重心律不齐者；

5.血糖过高或过低的糖尿病患者；

6.其他不适合运动的疾病患者。

似乎这些不适合都不包括我，除了平时缺乏锻炼之外，我似乎很合适这项运动啊！赶紧连线MSN——跟同事远姐姐商量了一下，最后决定由她陪着我跑迷你马拉松。我这个人虽然生性懒惰，但一旦决定了，马上行动，报名就是第一步：在线填写报名信息——提交——在线支付——仅仅10分钟，我报名成功了！



2008年8月30日的那个晚上，我在兴奋中为自己报了第一个迷你马拉松，虽然只有全程比赛的十分之一，但小学二年级的那个梦想似乎要正式启动了。

是的，很多成功故事的开头，都是从尝试开始的。虽然我不知道我会不会真的跑到这条赛道的尽头，但我已经站在起跑线边，我为自己报了名——这个简单的提交动作让我找到了一个未来可以努力的目标，而我也即将在太阳下运动，在距离比赛还有49天的时候，已经至少490天没有跑步的我，向这个目标迈动了第一步……

03X 2008 Beijing International Marathon

迈出艰难的第一步



报名成功后，一连几天都沉浸在一堆喜悦的肥皂泡中，喜欢告诉周围的人自己要跑步了，也爱上选购跑步装备。网络的发达集结了各方信息，只要有耐心浏览，可以快速了解到马拉松的历史、比赛的种种。我似乎很享受“纸上谈兵”的感觉，疯狂在各种跑步的论坛注册，很快就拥有了初级的“理论”基础，也有了一双不错的跑鞋和一身跑步的衣裤，然而9月的北京还是夏天的延续，当报名成功的新鲜感过去后，始终没有动力迈出真正的第一步。

随着残奥会的结束，一个严峻的事实摆在面前：马拉松比赛越来越近了。

是啊，应该练一下了，不然，万一跑不动了，要上救护车的！童年对马拉松会跑出人命的身影还在心头萦绕，直觉和经验都在提醒我：我应该先跑一跑，究竟现在的我能跑多远？

于是，我打算尝试一下奔跑的感觉，首先是创造一个跑步的机会。

在上班的路上，我策划先跑一站地再坐车，可结果是跑不了200米就喘不上气来，赶紧抬手招来一辆出租车，坐在里面继续喘；下班，我尝试走着回家，可总是禁不住同事的诱惑顺从地搭了便车；晚上我计划饭后去公园跑步，可是电脑或电视一打开，横在沙发上的身子就很难再改变姿势，柔软的居家服也不想换成运动服，更别说出门跑步了；早上的时光实在紧张，挣扎着爬起来上班已经不易，要是更早起一些出去跑步后再上班，那是绝对不可能发生的。

老天也似乎总是跟我的热情开玩笑，当我想跑步的时候，不是太热，就是下雨，或者刮着大风，要不就闷得透不过气来。

既然难以约束自己，我决定邀请朋友们一起监督我。

某天，我在博客上宣布：今晚我要跑4公里。

一天后，大家留言询问：跑了没有？

我只好继续解释：昨天没有跑，今天我打算跑8公里，把昨天的4公里一起补回来。

结果再过一天果然有人留言：是不是你今天要跑12公里，把前3天的都补回来？

看来朋友们对我的懒惰和为懒惰找借口已经习以为常。

经过一个星期的种种尝试，只换得两个字：失败。

我仔细地反思了一下报名前后的变化，从期待、喜悦、兴奋到懈怠，似乎又在演变一个失败的雏形，为什么报名的时候那么果断，又为什么报名后一个月都不想行动呢？

看来平时的消极和烦躁不是偶然，一事无成也是有原因的，我通过跑迷你马拉松这件事找到了自己低落的症结：发现当我想要做一件事的时候，从不多想，就像报名参加比赛一样——直接参与就是了。可是当我不想做一件事的时候，似乎可以找到一万个借口。再之后，就是在做或不做间纠结，而最后一定是在后悔中继续烦恼。

就在犹豫是不是出门跑一下的时候，同事远姐姐答应陪我一起练一次——远姐姐在青少年时代是优秀的跑手，从体校到专业队，石景山区中长跑的纪录曾经有一段都由她保持。有了这样的教练陪跑，这对我可是件太开心的事了！

2008年9月30日晚7点，按照远姐姐的约定二人要跑一个3公里。这是我第一次在马路上跑步，之前最多在操场上“推磨”或跑步机上“原地抬腿”。

第一次约跑，我换了好几身衣服，对着镜子东照西照怎么都觉得自己不像个跑步的人，不知道哪里出了问题，难道是大胖吗？还是衣服还不够合适？结果时间就这么磨蹭过去了，还没出门我就知道——又要迟到了。时间观念一向差劲的我，上班几年如一日是迟到的典型，与我相约的人都知道要晚出来一会儿，以免等得太久。一边想象着远姐姐生气的表情，一边飞奔出家门，火速拦了一辆出租车，勇敢地报出目的地：

“您好，师傅，我去八宝山。”

司机师傅犹豫了一下，可能看我只是个打扮古怪的胖女子吧，否则大黑天的选择这么个地点还是有些诡异的。司机师傅在八宝山革命烈士公墓的西门停车，我下车后看到一袭黑衣的远姐姐，正怒气冲天地看着我：

“怎么回事啊？为什么每次都迟到啊？”

“啊……不好意思啊，我实在不知道该怎么穿衣服跑步，而且……你选的这个地点，你又穿得黑糊糊的，是不是有点小恐怖啊？”我看看八宝山周围空无一人的街道。

“这你就不懂了，”远姐姐环顾一下周围，“这里人少、车少，空气好，最适合跑步！”

这一天刚刚下过阵雨，一层浓雾弥漫在八宝山周围，昏黄的路灯透过雾气在半湿半干的地面投射出长长的光晕，我深吸一口气，果然比自家三环边的空气要清新。

时间和地点是远姐姐选的，线路也是她规划出来的。这是她从家出来打车的一条路线，抬表的时候32公里，只要我们按这个路线跑到她家楼下，也就完成了本次训练。

大约7点15分，二人从八宝山西门出发，沿着新修的一条马路，经过老山自行车比赛馆向着石景山游乐园方向跑去。

刚起跑的感觉还是不错的，把有的力气都使了出来，在人影和鬼影都没有半个的八宝山旁尽