



奔跑中还不忘记与队友逗乐

我是健康生活的拥趸者，有幸参加今年的北京国际马拉松赛。尽管之前我每周健身三次、周末跑10公里，已坚持十年有余。但对于跑全马来说，却是人生中的第一次，平日里的训练最多不过25公里，全马42.195公里的距离，对自己确实是个挑战。

跑步本是件寂寞的事情，但身处3万人的起跑队伍中，大家的力量在互相传递，我觉得全身的肌肉在慢慢地紧张起来，想冲向终点的愿望愈加强烈，脚趾头蠢蠢欲动，亟待发令枪声的响起。

在一阵齐声呼喊后，起跑线终于被拉开……前20公里对于我来说似平日训练，20到35公里，身体的不适慢慢显现出来。每一公里都变得似乎更漫长，每一次的抬脚也更加沉重。公益跑的参与者早已散去，半马的跑友们也已退场，路上只剩专业运动员和我们这些跑步发烧友了。35到40公里，这时身体的各项指标已达到极限，连刚才的疼痛都被麻木取代了，唯一支撑我跑下去的，只有冲向终点的信念与毅力。坚持，努力，加油，甚至被自己感动得一塌

糊涂。40公里后，距终点越来越近，兴奋再次来袭，全身的肌肉重新调整状态，终点的大门似怀抱向我敞开，只等我扑过去。最终，我以五小时零九分的成绩，荣获了人生第一枚马拉松奖牌。

我的马拉松，跑出我人生。没有特别精彩，只有对梦想的执着。当你在追求梦想的道路上徘徊时，就从眼前的事做起，跑出第一步，然后勇敢地坚持。

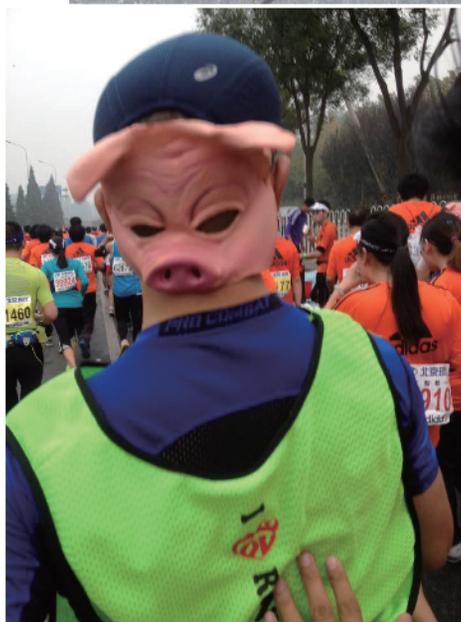
身处3万人的起跑队伍中  
想冲向终点的愿望愈加强烈

我的 5小时09分

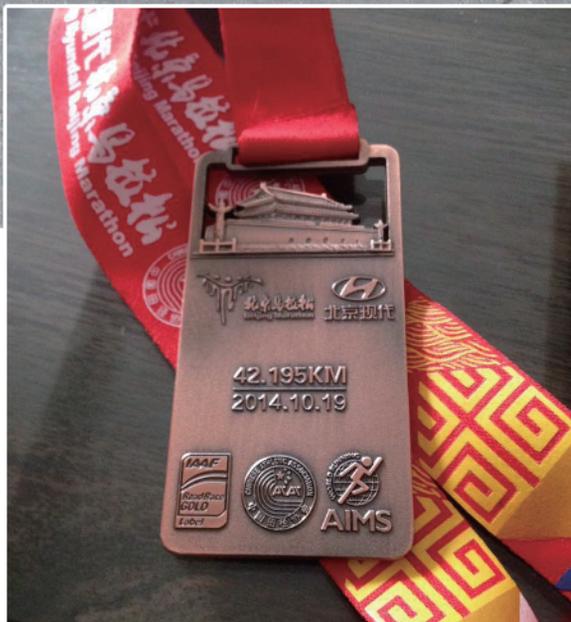
□高军文/摄



为自己竖起大拇指



一个带着猪八戒面具的跑友



我摘取的人生第一枚马拉松奖牌



胜利啦！