



牡丹电子职工傅东翔：

由走到跑 运动为人生 增加了无数个“第一”

□本报记者 马超 文/摄

“厦门马拉松、北京马拉松、斯巴达超级马拉松、深圳马拉松、泰山马拉松……我跑马拉松的时间不长，但获得的奖牌很多，这些奖牌都是沉甸甸的有分量的。”北京牡丹电子集团有限公司副总裁傅东翔说。

“运动就是我生活的一部分。”傅东翔，1962年生，今年56岁多。傅东翔自幼喜欢体育，学生时代主攻100米、200米、400米田径项目，工作后又爱上了乒乓球、保龄球等项目，如今又喜欢上了马拉松。

第一个计步器至今仍在用

“提起跑马拉松，还先得从跑步说起。我第一次接触走步，是在2012年2月9日，那天，一位美国留学的海归博士在讲座时讲解了全民健身走路的好处，并推荐了一个万步网。我从2月11日开始走步，每天超过1万步。”傅东翔说。

那时，傅东翔买了第一个计步器。让傅东翔觉得很有缘分的是，那个计步器一直到现在都还能用。“中间虽然换了无数个计步器，但没有想到第一个计步器还能用。”接受记者采访时，傅东翔向记者展示了那个跟随了他6年多的计步器。

提起计步器，傅东翔还给记者讲述了一段难忘的故事。有一年坐飞机，因为给邻座的老人让座，一起身，计步器不小心掉到飞机地板上的一个缝隙里去了。这可把第一个计步器当作宝贝的傅东翔急坏了。当时飞机即将起飞，空乘人员保证，飞机着陆后再寻找。果然，飞机降落后，两名空乘人员在缝隙里取出了计步器。

第一次跑步因女儿生日号码

2015年，一个偶然的机会，傅东翔出差到了苏州的金鸡湖。因平时有走步的习惯，一早6点，傅东翔就出来走步，发现一堆人正在准备半马，他便与他们

合影，相谈甚欢。“当时离开会的时间还早，9点才开会，我看时间够，他们也很热情，给了我一个号码，让我尝试。”傅东翔说。

虽然有些犹豫，但一看到号码：“M51720，我立即心动了。我女儿的生日就是7月20日，这叫缘分，我必须跑。”就这样，傅东翔开始跑了人生中的第一个半马。在开会前，他顺利跑完了第一个半马，并将跑步的照片发到了朋友圈，北京电控跑团看见了，就把他吸收进了跑团，自此他开始了跑马拉松的旅程。

傅东翔至今记得，他正式加入北京电控马拉松跑团的日子是：“2015年3月29日。”

第一个北马是走完的

2016年，在傅东翔加入北京电控马拉松跑团不久，他开始了人生第一个全马，也就是北京马拉松。

“用时5时45分，刚好在结束前完成。”傅东翔说。为什么第一个全马让傅东翔印象这么深刻呢？原来，跑北马前三天，傅东翔拉肚子打点滴了。考虑到跑团是集体的事情，不是一个人的事情，傅东翔在出院的第三天，坚持跑马拉松。

“前30公里感觉问题不大，后面12公里只能走了。”傅东翔说。

如今，傅东翔跑完了一个又一个半马、全马，累计有约30个，在圈内也小有名气，“大家一起跑步，都很阳光，都很正能量。”

START



(供图)