

每周跑三四天,每月跑300公里 人们常在西溪看到这位“阿女姐” 她年方41 是今年杭马的“杭州一姐”

本报记者 方力 通讯员 吴聪聪 文/摄

最近,杭州马拉松组委会官方公布了各地女子运动员在今年杭马的最好成绩,杭州市的“一姐”是41岁的邱建女。

邱建女住在西溪,跑杭马14年。在跑圈,人称“阿女姐”。

一姐的跑步日常是什么样的?

从运动会都没份参加 到跑圈一姐

邱建女住在西溪花园小区,这里是蒋村街道拆迁安置房,距离西溪湿地北门800米。

早上四点去公园跑七八公里,吸饱负氧离子,再回到小区的物业上班。时间和心情都刚刚好。有时下了班也去公园跑,晒个朋友圈,烦恼跑光光,回到家婆婆刚好开饭。到了周末更嗨,和跑友们满世界打卡网红景点。

“我是家、工作、跑步,三点一线,平平淡淡的,笑着人生。”

阿女姐说话爽朗,一身黑色运动衣,脚上的亚瑟士跑鞋红得耀眼。她化了淡妆,总是说着说着就笑起来。“我从小身体不太好,学校运动会没有份参加的。我就是生完孩子那几年,觉得胖了就开始跑步,就这么坚持了下来。”算一下,从2006年入坑跑马,到现在整整14年。

一点点从半马跑到全马,从跑不下全程,到拿到各种奖牌,阿女姐怎么做到的?

她想了想,只是笑,“西溪湿地很适合跑步,这里离我家、单位800米,大概我是把别人坐公交车的时间都用在了跑步上,然后越跑越精神了。”现在她每周差不多要跑三四天,每个月的跑量在300公里。今年她参加了大大小小共计33场马拉松,最近是本月1日的千岛湖马拉松,拿到第四名。

这个数字相当惊人了。

连老公儿子 都爱上了跑步

阿女姐的儿子今年刚上大学,也玩起了跑步。

阿女姐就跟儿子说,“我第一次参加半马是2006年,那时候一点也不火爆。我的配速是每公里7分多钟,真的很慢,但10多年过去了,有些人早就不跑了,我还在坚持,现在杭马报名要秒杀了,我的最好成绩变成每公里3分钟了。你只要坚持跑下去,一定能超过老妈。”

一件事情能坚持十多年,带来的改变是超乎想象的。阿女姐说,跑步好像唤醒了她的能量。

“我身体变好了,现在每年都会献一次血。”原来,阿女姐还是个献血王,从那年在武林广场献血车上开始,她已经无偿献血累计14次,造血干细胞也很早入库。

阿女姐的老公经营一家开锁铺,以前两个人吵架会生闷气,现在吵架,阿女姐就说,



我不生气了,跑步去。奇怪,跑回来,什么气都烟消云散了。现在遇到什么难事,不论工作还是生活上面的,都不钻牛角尖了。

这两年她还带领老公跑步,时不时要在圈里撒一把“夫唱妇随”的狗粮,就是两张一模一样的路线图。

跑步的时候,听四季的风,看一树一花的风景,像是人生一笑而过。谁说这不是中年夫妻的浪漫?

“有人的跑步装备很烧钱,但我不看重这个,每年顶多买两双过得去的跑鞋,衣服基本不买,哈哈。”

每个节假日,阿女姐总是和跑友们在一起,要么各地参加比赛要么打卡景点,比如永康大慈岩,反正都是一路跑,一路看风景,再有就是说说笑笑。这些乐趣是阿女姐最享受的。

阿女姐说,跑友的世界很有意思,总能碰上个朋友。里面有很有钱的,也有很普通的,但跑步的美妙没有差别。她会一直一直跑下去。

跑圈一姐邱建女。

打开小时 遇见生活

城市日历一周活动精选

12月12日

- 塞京视觉艺术作品《恋爱的犀牛》(杭州许巍剧场)
- Caspian 巡演 (MAOLivehouse杭州)

12月13日

- 晋入人心音乐会巡回巡演——杭州站 (余杭大剧院大剧场)
- 大型舞剧《花木兰》全球巡演 (浙江人民大会堂)
- 蓝调人夜歌 常蓝蓝巡回演出人生 (杭州丰马剧场)
- CBA常规赛浙江稠州银行主场比赛 (滨江体育馆)

12月14日

- 李云迪2019钢琴独奏音乐会 (余杭大剧院大剧场)
- 陈幼贞20周年巡回演唱会杭州站 (黄龙体育中心)
- 视觉艺术展杭州站 (MAOLivehouse杭州)
- 丁丑刘碧圆双琴音乐会 (杭州大剧院音乐厅)

12月15日

- 杭州爱乐乐团倾情演绎音乐会 (杭州大剧院剧场)
- 蔡幸娟巡回演唱会 (MAOLivehouse杭州)
- 开心麻花爆笑舞台剧《智取宋江》 (浙江艺术剧院)

12月16日

- 太阳与海《XOXO之唱》 (新天地太阳剧场)
- 无界之唱——2019WUJIE艺术三年展 (浙江美术馆)

12月17日

- “画说·宋拉里斯的海”艺术主题展 (浙江美术馆10号厅)

12月18日

- 歌剧《图兰朵》艺术珍藏展 (杭州图书馆艺术书店)

官方日历活动精选,为文化、生活爱好者2019年杭州城市生活提供最具品质的日历指南。关注我们,获取更多活动资讯,与您相约杭州文化广电传媒集团官方平台“杭州城市生活”。

杭州城市生活官方微博: @杭州城市生活, 微信公众号: chengshihouyue (ID: 151311943)