

亚运读本

杭州2022年第19届亚运会

运动人生

HANGZHOU



跑坏22双鞋,瘦身20公斤,募集百万英镑善款 一年365个全马,有人做到了

本报记者 张峰
实习生 厉安恬

对于很多跑者来说,完成一场全程马拉松是他们不断冲击的目标。而来自英国的加里·麦基则完成了一项不可思议的挑战——他在2022年坚持每天跑马拉松,并以此为慈善事业筹集了100万英镑的资金。

麦基在2022年发起了“365天马拉松挑战”,并希望通过挑战筹集100万英镑的慈善资金。在这一年,不论天气状况是否适宜,不论身体是否舒适,他始终坚持每天一个马拉松。他一共跑过15390公里,跑坏了22双跑鞋,这一年他瘦了近20公斤。



“你必须要有决心,不可以为放弃找借口。这是我与道路的对抗赛,赢家只有一个。”回顾这项挑战,麦基这样表示。

如果麦基申请吉尼斯世界纪录,他将成功打破现有纪录。目前,女性连续跑马拉松的吉尼斯纪录为106天,男性则为62天。

事实上,麦基对吉尼斯纪录毫无兴趣。“我不需要吉尼斯纪录,这不是我设立挑战的目的。”麦基表示,“争取吉尼斯纪录意味着这是一个关于个人的挑战。我设立挑战的目的是为了帮助他人,而不是为了个人利益。”

在开始挑战前,他联系了两家慈善机构,为癌症患者及家属支持和临终关怀两个项目筹集资金。到目前为止,他已经筹集了大约125万英镑,超过了最初设立的

100万英镑目标。

另外,对于麦基的家乡——位于英格兰西北部的克利特穆尔来说,“365天马拉松挑战”提升了当地的运动氛围,推进了居民间的关系。

截至2022年底,约有200人与麦基一起完成了全程马拉松,另外有70人骑着自行车陪伴他。同时,还有不少当地居民为他提供帮助,例如提供运动鞋、食物、茶水、毛巾等。

“我总说这是一个365片的拼图,我们每天拼一片。随着拼图拼成,人们就能看到完整的画面。”麦基表示。

全年不间断的挑战意味着麦基需要接受各种天气状况的挑战,这包括英国有记录以来最热的夏天和-10℃的严寒。同时,由于英格兰西北部是英国最潮湿的地区之一,他在跑马拉松时常常碰到雨天。

但是癌症病人给了麦基莫大的精神支持。“当癌症病人离开治疗中心时,他们会摇铃庆祝完成治疗。如果碰巧下雨,他们会感叹这是他们有史以来感受过的最棒的雨天。”他解释说,“我告诉自己:‘这就是我要学习的心态’,我们要寻找事物积极的一面,这对所有人都有效。雨会淋湿你的身体,但无法改变你的意志。”

对麦基来说,最大的挑战发生在第288天。为了解决持续的腿筋不适,他服用了一些药片,却出现了药物不良反应。他不得不在奔跑19公里后停下,前往医院进行身体检查。“他们想让我停止,”麦



基回忆道,“我看着墙上的时钟,我的妻子陪着我,和我一起跑步的同伴说这是365天中最糟糕的一天。”但他没有气馁,身体情况好转后,他马上回到了马拉松场地。在儿子和兄弟的陪伴下,他在晚上8点完成了剩余的路程。

在这365次马拉松中,有360次在麦基的家乡完成。麦基也可以借此观察家乡的四季变迁:树木从发芽到落叶,山顶从积雪到慢慢消融,花朵从绽放到枯萎。“它让你有机会看到一个完整的生命周期,当你回看这些照片时便能明显地看到变化,这真是不可思议。”麦基表示。

麦基在4个地方完成了其余5次马拉松。两次在伦敦的奥林匹克体育场周围,一次在曼彻斯特橄榄球世界杯决赛前夕,还有一次是受凯斯维克镇长邀请,最后一次则是在塞拉菲尔德核电站的新跑道揭幕日。

新的一年,麦基已经在计划新的挑战,他将在9月前往美国参加“Grand to Grand”越野赛,比赛历时7天,全长275公里。“对我来说,帮助他人,就是生活的意义所在。”麦基表示在新的一年里,他将继续完成他的慈善目标。

钱江晚报·公益

I LOVE LOW CARBON



绿色生活,从我做起
我❤️低碳