



击败98%对手,入围奥运会大众组马拉松比赛 大众跑者陈晓韵:实力和毅力,然后是运气 奥运马拉松之旅从小区起步

本报记者 王琼 李颖

巴黎奥运的脚步声已经越来越近,当专业运动员们还在铆足了劲地刷成绩、刷积分,争抢奥运参赛门票时,在上海从事教育行业的大众跑者陈晓韵也开始了她的巴黎奥运会适应性训练。

“是的,今年夏天,我要去巴黎参加奥运会了!”记者联系上陈晓韵时,她兴奋地说。

陈晓韵要参加的是百年奥运历史上的第一场奥运会大众马拉松比赛,赛事将于8月10日晚间进行,分全程马拉松和10公里两项,届时将有来自全世界各地的40048名跑友参与。

第一只跑鞋从小区绕圈开始

今年11月即将完成世界

马拉松六大满贯,个人全程马拉松最好成绩3小时14分53秒……这是陈晓韵的马拉松成绩单。

但说起她的跑步故事,晓韵提起的却是:“在2015年开始跑步之前,我完全没有任何运动的经历。”

开启自己的马拉松之旅,她说:只是想有限的人生中尝试一下。

“2015年,参加过戈壁挑战赛的老戈友邀请我参赛,当时,我想的是:‘哇塞,这个挑战离我生活太远了。’但人到中年,我明显感觉体力、精力走下坡路,在我有限的人生中,有机会那就尝试一下吧。”

第一次跑步,是从家楼下的小区开始的,“我们小区一圈900米,结果,第一次我跑了800米就歇菜了,一个劲喘气,真的跑不动。”就是这么第二天试试,第三天再试试……陈晓韵说,就这么一点点的累积,当年12月,她第一次完成了10公里,然后就是15公里、20公里,各种比赛……她越跑越远,后来脚步遍布世界各地。



陈晓韵 受访者供图



陈晓韵 受访者供图

两辆

2021年,陈晓韵看到了巴黎奥组委发布的巴黎奥运会首次推出大众马拉松的消息。

“对我来说这特别有吸引力,”因为“我是一名业余马拉松运动员”。陈晓韵是这么定义自己的,“说业余,因为我不是以马拉松运动为生的;说是运动员,因为我是一名严肃跑者,从训练的第一天开始,我有专业的教练指导,每周执行着专业的训练计划,训练内容不光包括跑步专项训练,还有健身房力量训练,团队里还有队医做保障,会定期对身体的各项指标进行监测。”

她说:“作为一名运动员,奥运会就是那个最神圣的殿堂。有这样一个机会可以试一试,我和周围有不少的朋友都无比心动。”

2021年,陈晓韵开始了她的奥运积分累积计划。

巴黎奥组委要求,参赛者必须在2023年12月31日23点59分前,通过游泳、跑步、骑行、徒步等不同的运动方式,累积超过10万运动积分,才有机会获得巴黎奥运大众马拉松比赛的抽签资格。

根据规则,不同的运动方式可以折算不同数量的积分,“比如跑步,每一公里积10分,那么在两年的时间里积满10万分,我每个月的跑量得在450公里左右,每周跑量在100公里左右。”陈晓韵说,这两年,她的运动手表开得比任何时候都要勤快,“不光跑步的时候会用上,去健身房训练我会打开,出门走路、骑车我也会打开。”之后,巴黎奥组委还上线了各种积分奖励活动、积分任务,最终陈晓韵提前一个多月完成了10万分的目标,“到11月底,我的账户积分达到了14万多分,在743479名注册选手中,名列22454名。”

在巴黎我还想穿着国家队战袍去跑

如果说,攒10万积分,拼的是实力和毅力,那么,中签真的是全凭运气。

“今年1月份,跑步群里有一个朋友发消息说,收到了巴黎奥组委未中签的邮件通知。当时我就想着,估计我没中签的邮件通知应该也快来了,已经不抱希望了。”晓韵说,那段时间她会时不时登录邮箱刷刷有没有新邮件,甚至是垃圾邮箱也翻了又翻,生怕错过。

没想到,好运突然降临。

“3月7日晚上,我收到了奥组委邀请邮件。”晓韵说,邀请邮件上写着:“晓韵,你做到了!恭喜入围第33届夏季奥运会大众组马拉松比赛。”

记者问她:“三个月后,巴黎奥运会马拉松大众组即将鸣枪开跑,你期待着怎样一场奥运马拉松?”

陈晓韵想了想,说:“一开始我的想法很简单,奥运的精神就是重在参与,更何况这条线路难度这么大,完赛是第一目标。但渐渐的我还有一个想法,去跑奥运会的马拉松,可能是我这一辈子的最高光时刻。我一定要好好准备,尽自己最大的努力去跑好这场比赛,好好享受比赛。”

什么叫跑好?

陈晓韵参照的是全程马拉松个人最好成绩3小时14分53秒,“如果能在那样一个场合,跑出最好成绩,那就太完美了。”

正因为有这么一个大目标,她已经开始了奥运会的适应性训练。

耐热训练、爬坡训练都被列入了她的训练计划,晓韵说,虽然这段时间她人还在国外,但她特意选了下午天气最热的时间出门,找一些缓坡跑步。

采访结束前,陈晓韵还说了一个自己的心愿,作为一名中国大众马拉松跑者,“我特别想穿着中国国家队的队服,站上奥运赛道。”