

馬拉松賽場的「最慢」完賽者 成就別人更有成就感

「移動秒錶」人 賽道關門兔

在馬拉松賽事中，有這樣一群人：身後繫着寫着時間的氣球或插着一面刀旗，勻速奔跑在馬拉松賽道上。他們是馬拉松賽事中的配速員（Pacer），有個可愛的別稱——「兔子」。而在「兔子」中還有負責比賽結束的「關門兔」，即在計時芯片停止計時前，也就是關門時間前完成比賽的配速員。「我是馬拉松比賽中永遠的最後一名，永遠都是6小時以後完賽的男人。」來自陝西西安的跑步愛好者邢廷佑笑言自己是「跑馬拉松比賽最慢的人」，作為一名「關門兔」，他很少有機會在直播鏡頭中露臉。但在跑手心目中，「關門兔」是在規定時間內完賽的「標尺」。邢廷佑說，「關門兔」最大的成就感，來自於成就別人。

◆香港文匯報記者 曾萍
廣西報道

「今年我已經跑了30場，去了29個城市做『關門兔』。」長期跑步的邢廷佑被曬得皮膚黝黑，曾是一名職業足球運動員，後來愛上了跑步，從跑步發展到跑馬拉松比賽只是「水到渠成」。「從馬拉松選手到『關門兔』，心態是完全不一樣的，做一個合格的關門兔你得放棄追求個人成績。」邢廷佑說，能帶領更多熱愛跑步的人完成比賽，帶給他的滿足感，更勝於自己跑完全程馬拉松比賽。「觀賽的可能都知道第一名，但是很少有人堅持看到最後，我作為最後一名的『關門兔』也不容易，能成就參賽的跑者完成比賽特別有成就感。」

賽場上的「服務員」

在11月的山東泰安馬拉松比賽中，零下4度的天氣裏跑「關門兔」，對邢廷佑而言是自己「兔子生涯」裏一項不小的挑戰。「因為我們跑『關門兔』，是按照大會指定的關門時間來配速的，速度慢的話跑起來身體不發熱，天氣寒冷對配速員而言是一項身體挑戰。」邢廷佑說低溫對於參賽者也同樣並不友好。在比賽過程中，他就遇到一位女跑者，因為寒冷身體有點扛不住，卻一直堅持比賽。「我就在配速允許範圍內帶着她跑了30公里，一直鼓勵着她。」雖然最後女跑者因體能達到極限，沒能完成全部馬拉松行程，但是邢廷佑對她的堅持印象深刻。「我們做『關門兔』不單單是賽場上的『移動秒錶』，而且也是賽場上的『服務員』，在賽制允許的範圍內給予鼓勵，會很有成就感。」邢廷佑補充道。

「慢下來」享受寂寞

「跑一場6小時15分的『關門兔』，平均配速要在8分53秒。這個速度既不能走，也不能跑太快，大概就是小幅度的擺臂帶動小腿，慢慢地『顛』起來，就是這樣孤獨寂寞地跑在最後面。」邢廷佑戲稱自己是「馬拉松比賽中最寂寞的男人」，對他而言馬拉松比賽跑快並不算太難，然而慢下來卻是一種考驗。「做一名合格的『關門兔』配速比我們自己跑比賽要慢不少，不僅要慢，還要求勻速，這都需要一定的經驗和技巧才能完成。」從馬拉松愛好者到專業的「關門兔」，邢廷佑說跑得慢不單需要講究技巧，最重要的是要「耐得住寂寞」。

在跑甘肅長城嘉峪關馬拉松比賽時，邢廷佑和另一名「男兔子」共同完成這場賽事的「關門兔」任務。「在這6個多小時的時間裏，我們兩個大老爺們一路暢談人生、聊着家常，就這樣慢慢熬到比賽最後一秒。」邢廷佑說，做「關門兔」不求跑最快成績，要求的是均衡的速度，所以要增加步頻、減小步幅，往往一場馬拉松下來，比正常比賽多了上萬步，但也正是這種「慢下來」的跑步步調，讓他能更好地享受整場馬拉松。

周末做「兔子」 周一照返工

「還剩1分鐘了，加油，來我們大家一起手拉手。」身穿粉紅色背心，頭戴粉色的兔子耳朵，在臨近終點前，邢廷佑招呼着其他三名「關門兔」手拉着手站成一排，掐着錶倒數着一起衝過了終點線。跨過終點的時候，邢廷佑習慣性地回頭望了一眼身後的計時器，倒計時正好停留在6小時15分0秒，看到自己再一次毫髮不差完成「關門」任務，邢廷佑臉上掛着滿足的笑容。「大家一起掐着時間毫髮不差『關門』，我想這就是一個小的儀式感吧，感覺這樣是為整場比賽畫上圓滿的句號。」邢廷佑說做最專業的「關門兔」除了「能跑」，能準點「關門」之外，還得在跑道上做個「多邊形戰士」。

賽道情況複雜、跑友需求各異，對細節的把控和責任心同樣是成為一名靠譜「兔子」的重要素質。「往往能讓我們『關門兔』看到的選手，要不是報錯名的新手；第二種就是



◆邢廷佑戲稱自己是「馬拉松比賽中最寂寞的男人」。香港文匯報廣西傳真

原本跑半馬，第一次跑全馬的選手；最後一種就是自己真的受傷了，身體達到極限的選手。我們也要根據選手的具體情況，適當勸解選手放棄或者鼓勵他們繼續加油。」邢廷佑告訴香港文匯報記者，在比賽中的重要節點，「兔子」需要清楚各階段跟跑者的體能狀態，給予他們提示和鼓勵來完成既定目標。

「關門既是一種態度，也是一種責任，我的目標就是要做最專業的『關門兔』。」自2018年第一次在北京長城馬拉松跑過一次「兔子」之後，邢廷佑說自己就愛上了「兔子的速度」，前後做了近60場的馬拉松「兔子」。「如果不是受疫情影響，現在估計要破百場了。我就是利用周末跑遍各大城市做『關門兔』，然後每周一早上8點，還會準時出現在辦公室工位上。」對邢廷佑而言專業不僅表現在跑道上，在跑道之外，他的愛好並不會影響到他的工作。

▶從選手轉換身份做「關門兔」，陸盼盼希望為選手傳遞信念感。
香港文匯報廣西傳真



◆首次嘗試「關門兔」之後，王顯傑(右)表示自己今後還會報名。香港文匯報廣西傳真

轉換選手身份

傳遞信念感

特稿

「最後一公里，我不停地給選手『灌雞湯』，最後除了退賽上收容車的選手，沒有人被『關門』（比賽計時結束前未完賽），那一刻還是很感動的。」剛剛結束南寧的馬拉松比賽，陸盼盼回想起自己做「關門兔」的經歷，仍然抑制不住興奮。陸盼盼說自己原本只是想跑步鍛煉身體，沒想到跑起來之後便一路「跑」到了馬拉松的賽道。「今年我已經參加了四場馬拉松比賽，先後去了無錫、成都、上海等地參加賽事。」陸盼盼說一次次刷新個人最好成績很有成就感，然而做一隻「慢下來的兔子」，則讓她體驗到了前所未有的「信念感」。

在11月的上海馬拉松比賽中，陸盼盼作為參賽選手就在比賽中不斷被「兔子」鼓勵。「比賽中遇到了配速員，他們就說你有能力就超過我們，如果體力不夠的，就跟着我們跑，我們保證把你送進去你想要的成績。」陸盼盼說自己就這樣被「兔子」們「灌雞湯」，最終完成了比賽。而這次轉換身份做「關門兔」，她也希望傳遞這樣的「信念感」。「南寧馬拉松這天下雨，天氣很冷，最後一公里，我們就催着選手們動起來，一邊開玩笑，一邊鼓勵他們，這個時候被關門真的太遺憾了。」陸盼盼說，最後3分鐘，看到參賽選手堅持了下來，在關門前完成比賽，令她成就感滿滿。

「宅男」挑戰自我 成就感滿滿

「大家參加馬拉松比賽，其實就是為了挑戰自我，最後獲得一塊標誌挑戰成功的獎牌。」王顯傑說，看着選手跟着一起跑，最後堅持完成比賽，讓他成就感滿滿。不說話時，王顯傑會顯得有點腼腆，他告訴香港文匯報記者，自己從前是完全不愛運動的「宅男」，兩年前體檢出重度脂肪肝後，才從騎自行車開始進行規律的運動。「跑步也是今年才開始接觸的，第一個馬拉松跑的就是『全馬』（全程馬拉松），跑了35公里，走了7公里，最終完成了比賽。」從「宅男」到「關門兔」，王顯傑自己也意料不到在運動中他一次次完成了自我的挑戰。

「做『關門兔』時，對一位穿着黃色襪子的男選手印象很深刻，他是唯一一個和我們一起『走』了十幾公里的，最後還是堅持完成了比賽。其他我們在30多公里處遇到的選手，最終都上了收容車。」說起自己的首次「關門兔」經歷，王顯傑還是抑制不住興奮，他說以後有馬拉松比賽都會報名「關門兔」，甚至開始考慮報名外地馬拉松比賽的「關門兔」。「如果時間允許，我也想多參加南寧之外城市的馬拉松，繼續做『關門兔』。」

◆香港文匯報記者 曾萍 廣西報道

馬拉松配速員

話你知

馬拉松運動中的配速員（Pacer）翻譯成「兔子」，是因為古時狩獵的獵人會放兔子出去讓獵狗追，追到者就是勝利者。而這與長跑的領跑員異曲同工——這些領跑者都會有自己的目標時間設定，例如以4小時30分跑完整個馬拉松全程。如果你能追趕着這些「兔子」，也就實現了自己的目標。

配速員的組別設置，常規以目標完賽時間劃分。例如：半程馬拉松從1小時30分鐘起步，以15分鐘為分段，直至3小時左右的「關門兔」。全程馬拉松則從3小時起步，以30分鐘為分段。以剛剛結束的2023廣州馬拉松為例，共有來自全國各地的69位官方領跑員為選手們服務，其中馬拉松項目領跑員44人，半程馬拉松項目領跑員25人。

全程馬拉松一般完賽時間都是定在6小時至7小時，國內包括廣州馬拉松、北京馬拉松都以6小時15分結束比賽計時。而海外較為知名的馬拉松賽事如柏林馬拉松關門時間為6小時15分，東京馬拉松完賽時間為6小時30分。

馬拉松配速員通常需要有馬拉松訓練經驗和參賽經驗，例如廣州馬拉松配速員要求擁有五年內參賽經驗，並且通過大會安排的測試，擁有穩定的配速與嫺熟的控速能力，能夠帶領相應配速的參賽者在目標時間內完賽。擁有馬拉松賽事配速員經驗者、形象良好等則會更有競爭力。