

哪吒滚滚儿：从普通人到马拉松一级运动员，她凭实力逆袭

傍晚时分,在浙师大操场上,总有一个熟悉的身影在奔跑,她就是跑者“哪吒滚滚儿”。

从一个普通人到马拉松一级运动员,“哪吒”只用了两年半时间。自 2019 年始,她参加“全马”“半马”大大小小赛事三四十场,看过各地的风景,遇见了形形色色的人,也在一次次奔跑中,完成了自己的蜕变,书写了崭新的人生……

01 “哪吒”是一种精神,想向更多人传递跑步力量



“哪吒”本名叫做唐红芳,1996 年出生于四川。

百度搜索她的名字,一张张新闻照片立马浮现于眼前。她扎着丸子头、身披混天绫、眉间还点着火焰印记,俨然是一个破次元壁的女版“魔童”,奔跑在马拉松赛事现场,脚下生风,笑靥如花。

关于为什么会给自己取名“哪吒”,唐红芳笑说,“那是在 2019 年南通赛事上,因为头发太长了,我扎了两个丸子想着会平衡一点,再者以 cosplay 的形式去跑马拉松,也不会给自己太大压力。”

这一场赛事,红红火火的“哪吒”第一次亮相,跑出了半程马拉松 1 小时 23 分的好成绩,拿了国内第一名。之后又陆陆续续拿了好几个半马冠军,也因哪吒形象在赛道夺冠而走红网络,渐渐地收获了十几二十万的粉丝,被多家自媒体评为 2020 中国马拉松网红跑者,还被评为金华市健康达人 and 金华市婺城区体育达人。

唐红芳坦言,自己和哪吒是有相似之处

的,他们都认定“我命由我不由天”,也有着不怕困难的韧劲。小时候是留守儿童,长大后去过四川奶奶家,又跟着父母来到杭州在民工子弟学校就读,初三毕业后读了职高……但她不甘于此,疯狂刷题,请教老师,于是以班级第一、全校前三的成绩考入浙师大行知学院市场营销专业;再后来因为喜欢上了跑步,继续苦读跨考,成为体育专业研究生,实现了人生的逆袭。

谈起喜欢上跑步的原因,唐红芳表示自己跟很多女生一样,起初接触这项运动是为了瘦身。2017 年,她在读大二时体重达到 120 斤左右,为了瘦下来,她开始严格要求自己规律作息,坚持跑步,一周三次,三个多月就成功瘦到了 95 斤。

“刚上路的时候很痛苦,但随着时间的推移,跑步逐渐成为日常习惯,我也开始更加专注脚下,不断享受这一过程。”唐红芳说,无论是减肥瘦身还是备战考研,对自己来说靠的都是脚踏实地、坚持到底。后来,在室友的劝说下,她们一起报名参加了金华举办的马拉松赛事,在这之前唐红芳只跑过 3 个月,最多没超过 10 公里。

还记得第一次踏上正式赛道的时候,眼见着来自各地的运动员们摩拳擦掌、跃跃欲试,现场此起彼伏的欢呼声加油声让她感到前所未有的新鲜与兴奋。当别人都觉得她不可能完成比赛的时候,唐红芳却抱着好玩的心态,最终以 1 小时 41 分的成绩跑完全程,还获得了 200 元奖金,就此与马拉松结下了深厚的缘分。

第一个半马 1 小时 41 分钟,第一个全马 2 小时 51 分钟……谈起参加过的每一场赛事,唐红芳依然是历历在目,如数家珍。对她而言,一串串数字的背后,是珍贵回忆,也是数不尽的汗水,和默默前行的力量。再回头看 2019 年,因为接连几场赛事都拿到了冠军得到更多人的关注,人人都说“她好像真的踩着风火轮而来”,只有她自己知道,这是“哪吒”精神的力量,也因为有越来越多的人为她加油打气,才能让她越跑越快,越跑越远。



02 不论是比赛还是爱情,都有人在终点等你

马拉松从来不可缺少汗水,却少有令人动容的浪漫故事。

在唐红芳的手机里有这样一张颇为鬼马的照片。照片正中央,她穿着西装背带裤,身边的新郎却是白纱白裙。两人笑容满面地在绿道上携手奔跑,而身后是无数跑友面对着镜头招手微笑……

这是唐红芳的结婚照,拍摄于 2022 年 3 月丽水遂昌,在新郎“雷神”的老家。

唐红芳介绍,“雷神”本名雷辉,是跑圈的大神。2019 年,他们在丽水超级马拉松半马比赛中相识,相似的人生经历,聊不完的共同话题将两人的关系从

平行线变成相交点,很快开启了一段甜蜜的恋爱旅程。“那时我还是跑圈的‘小白’,他用自己掌握的知识和参赛经验给了我很多专业指导,帮我制定训练日程,鼓励我参加一些高含金量的马拉松比赛。”

在唐红芳看来,雷辉十分优秀,为了跟上他的步伐,她每天严格打卡锻炼,做好饮食管理,日复一日,在男友的帮助下,自己的跑步水平在短时间内得到飞快的提升。“雷神在浙江工业大学读研,我在浙师大,虽然是异地恋,但几乎每周我们都会去参加同一场比赛,马

拉松赛场就是我们的约会地点,而每个终点他都会比我先到,等我到达的时候再给我一个拥抱,这就是独属于我的最高奖励。”唐红芳笑说。

生活中相濡以沫,赛场上相互鼓励。这些年来,他们携手奔向了大大小小无数赛事,在挑战中寻求突破,在陪伴中守护彼此,其中的浪漫情缘成为了跑圈中的一段佳话,“雷神哪吒”的 cp 组合也被称为金华马拉松届的“神雕侠侣”,吸引了越来越多的人加入这一项全民健身运动。

2022 年 2 月 22 日,因跑步相识,因跑步相爱的“跑马”伉俪终于喜结良缘,得到了广大网友的祝福。对于婚事的筹办,唐红芳认为,他们婚礼一定要与众不同,于是以赛制的模式组织了马拉松婚礼,并在网上广发请柬,邀请全国各地的跑步爱好者前来见证他们的爱情。还记得婚礼当天,99 位来宾戴着“520”的号码牌,举着玫瑰花,与新郎新娘一起跑完 13.14 公里,在一张张留念合影里,每个人都是热情饱满、活力四射,笑得真挚灿烂。

回望过去,马拉松如一根红线将两个年轻人牵引在一起,为他们带来了自信和幸福。如今,“雷神”和“哪吒”的爱情结晶小跑也已经有一岁半,她笑说,“从前期期待尽快到达终点,是因为我知道有他在等,如今的终点又多了一个等待的人,以后还得跑得再快一点。”



03 人生处处都是马拉松,做任何事情别怕从头再来



从“辣妹子”到“新婺城人”,唐红芳来到金华已近 10 年了,正因她热爱这座城市,婚后也和丈夫一起在这里安了家。

值得一提的是,婚后的这几年,美满幸福的“雷神”与“哪吒”也并没有退出跑圈的视线。2020 年,他们的跑马生涯按下暂停键,两人开了一家网店,专门与跑友们分享高性价比的跑步装备。至今为止,抖音、淘宝等各个平台都有他们的店铺,还有了两家线下实体店,有时他们也会在直播间内分享跑步知识,吸引更多跑步爱好者关注。此外,为了给小家更多保障,雷辉还考上了金华市的特警,生活也变得越来越好。

结婚、生娃、创业……自 2021 年以来,两年半的时间里唐红芳没有再参加过任何比赛,但马拉松赛场始终是她向往的伊甸园。产后四个月,唐红芳在家人的支持下恢复跑步,她坦言,重新站上跑道需要很大的勇气,长期不运动身体机能下降了很多,后期恢复跑步,得付出更多努力。

2023 年 10 月底,在桐庐马拉松的“半马”的比赛上,许久未见的“哪吒”终于重出江湖,她的出现再次带来了欢声笑语,得到了现场粉丝们的欢呼。一路上,她似乎与当年毫无二致,神采奕奕,健步如飞。让她惊喜的是,自己最终以 1 小时 19 分钟的成绩完赛,平均配速 3 分 46 秒,与巅峰时的成绩相比,平均配速仅相差 3 秒。

然而,重回赛道带给唐红芳的兴奋满足,让她几乎忘了此前两个月因雨天骑电瓶车不慎摔断的两根肋骨。也正因如此,导致她没法做上肢的一些核心力量,跑比赛只能靠腿带动,后来因腿过度消耗致使耻骨应力性骨折。“我从来没有想要放弃过跑步,得知消息后十分崩溃,哭了好久,我当时以为再也跑不了了。”

唐红芳告诉记者,从半马到全马,从职高到本科到浙江师范大学体育硕士研究生,一路走来她觉得自己还算顺利,是因为她有做任何事情都不怕从头再来的勇气。她能在一次次重挫中完全地释放自己,也能在找回一点点力量后重新站起,拍拍满身尘土,继续咬牙前行。

经此一战,唐红芳整整休息了两个

月,等伤势好转了,再次恢复系统性训练,且在保证身体健康的前提下更为投入专注。唐红芳说,有了女儿之后,自己更加柔软了,但想要继续前进的心却更为坚定。“我是妈妈,是女儿,是妻子,是儿媳,但我也我自己。只有向最好的自己不断靠近,才能胜任生活中的每一种角色。”

这一次“雷神”依然是她的教练,他们约定着要站在更高处,淬炼更好的自己,朝着一个方向共同努力。后来,唐红芳带伤参加了产后第一场全马——武汉马拉松,并坚持跑到终点,用时 2 小时 49 分 16 秒,获得了第五名;一周后,又去跑丽水“半马”,而这次比赛也是她和“雷神”相识五周年的纪念日;今年 4 月份,还陆续参加了乐清、南通的“半马”和衡水湖“全马”,都取得了不错的成绩。

人生处处都是马拉松,而你想跑出怎样的人生?唐红芳说,每一次勇敢的开始,都源自对目标坚定的追求,眼下她不再给自己设限,只想一直跑下去,在一次次全新的旅程中,拓宽生命体验,步履不停……

