



## 马拉松我也行 张慧琳 26岁 行政人员

我自小就很爱运动，几乎所有运动都玩过。所以我的身型一向维持得不错，算蛮健美的。目前我比较热衷的运动主要有游泳、跑步还有跳热舞，不过却对跑步情有独钟！原因非常简单。它是惟一无论在任何季节、任何时刻都可以进行的运动。只要我喜欢，不论早上或傍晚，我都可以随心所欲在任何地方进行，惟一所需的装备就是一双运动鞋！那么简单方便又省钱的健身方式到哪里找？不是吗？

刚踏入社会工作时，我因忙碌的工作而停止了跑步习惯。结果我的精神和健康一度亮起红灯。于是便强迫自己无论多累，每天一定要抽个30分钟时间游泳或跑个5至8公里的路程！结果，我变得活力充沛多了，免疫能力也加强了。每当有流行感冒症发生时，我再也不用担心受到感染，病魔好像与我绝缘似的。这是我“重新”运动后看到最明显的“功效”之一。

在朋友的鼓励下，2003年我开始了人生的第一次马拉松比赛。那是本地渣打银行所主办的比赛。第一次，我用了6个半小时才将26英里（42.195km）的赛程完成。我不知道对于第一次的参赛者，这个成绩是否烂透了？我并不在乎，反正我也不是为了拿奖而参加。为了继续挑战自己的体能，我在隔年又参加了类似的马拉松比赛。结果我只用了5个小时半完成那次的赛程，比起之前预算的时间少了一个小时，当时的满足感真的是非笔墨所能形容的！我喜欢这种自我挑战后的满足感，所以现在只要有任何马拉松比赛，我都会积极参加。最近，我还扩张了我的“征伐版图”，从吉隆坡、芭堤雅、普吉岛至香港的马拉松比赛，都有我的足迹。乘着旅行的当儿，又能参与自己喜欢的运动比赛，我很开心，也觉得自己很幸运，因为运动对我来说，简直是一种享受。