

“2小时57分58秒，平均每公里配速4分14秒，女子组第13名，45—49岁年龄段第1名，是陈显华在11月12日南京马拉松比赛中取得的成绩。全马“破3”（成绩在3小时以内），一个月内接连两次突破个人最佳成绩，作为业余选手，陈显华在跑步圈内早已小有名气，被跑友称为“十堰女子马拉松第一人”。

“跑马是我的业余爱好，它既能锻炼身体，又能磨练意志。跑马的过程就像我们的人生，遇到困难想要退缩时，咬咬牙，坚持住，一定会到达梦想的彼岸。”陈显华说。

■文、图/记者 宋楚玉



陈显华作为业余选手，多次参加马拉松赛，获得不俗成绩。

多次征战马拉松赛场，获得无数荣誉

# 她被跑友称为“十堰女子马拉松第一人”

## 1 上学时展露运动天赋 毕业后成为体育老师

11月18日，记者见到陈显华时，尽管她被羽绒服包裹得严严实实，但丝毫不显臃肿。身材纤细、热情自信、大方健谈，是她给记者的第一印象。

陈显华1977年出生在郧阳区的普通家庭，小学五年级时，她在学校运动会上第一次展现出运动天赋，因此被选入校体

训队。由于体育特长突出，陈显华本有机会进入省体校接受专业训练，但由于家庭困难，她选择留在郧阳区。

初中时参加县里举行的中学生运动会，陈显华在女子400米比赛中跑出了1分5秒多的好成绩，还破了当时运动会的记录。后来，陈显华以体育特长生

的身份进入师范学校学习。

毕业后，陈显华在中学任体育老师，兼任校体训队负责人。当时的陈显华不到20岁，比学生也大不了几岁，平时训练之余，她和学生们打成一片，还经常自掏腰包给队员们买奶粉、葡萄糖等补充营养和能量，队员们都喜欢这位年纪轻轻的老师。

## 4 结识众多跑友 乐享健康生活

陈显华坚持跑步的这几年来，也认识了很多志同道合的跑友，大家性别、年龄、职业各不相同，但都有一个共同的爱好，就是跑步。大家有的是为了锻炼身体，有的是为了追求更好的成绩，所有跑者都是抱着认真且坚持的态度对待跑步。

王俊就是其中之一。他是柳林小学的政教处主任，也是一名体育老师。身高184厘米的他以前的体重将近200斤，前两年为了减肥塑身，他开始跑步。与陈显华不同的是，王俊不追求比赛成绩，而是更看中比赛的过程，跑步时，他会欣赏赛道沿途的风景，赛后，他会吃遍当地美食。王俊说，跑步可以释放压力，让人感到快乐和兴奋。

每周末只要天气适宜，陈显华就会约上三五跑友，跑个二三十公里。跑完后在目的地吃午饭，下午大家一起散散步、聊聊天，天黑之前回家。“自从坚持跑步，我的生活变得简单、健康多了，减少了许多无效社交，身体素质好了，也变得更加坚强，似乎没有什么困难能打倒我。”

成绩不断刷新，全马“破3”，让陈显华在十堰跑圈名声大噪，她也被跑友称为“十堰女子马拉松第一人”“十堰跑得最快的女子”。

当记者问及陈显华未来的跑步计划时，她说：“有马拉松赛事的话我还是会参加，不断突破自我。明年1月的厦门马拉松，我准备和王俊一起参加；3月底的无锡马拉松，我的目标是再次取得个人最佳成绩，争取跑到2小时57分以内。”

### □链接

马拉松是国际上非常普及的长跑比赛项目，全程距离26英里385码，折合为42.195公里（也有说法为42.193公里）。

2017年4月9日，武汉马拉松，十堰男子选手文光辉跑出2小时47分34秒的好成绩，成为十堰全马“破3”第一人。

2022年3月6日，湖北省第十六届运动会群众组马拉松十堰选拔赛，十堰女子选手陈芳以3小时06分09秒的成绩，获得全程马拉松女子组第一名。

## 2 43岁重拾跑步 每天坚持跑10公里

陈显华说，她上学时是体育特长生，毕业了又是体育老师，十几年都在不停地训练和运动，但后来调到市柳林小学从事行政工作后，她很少再运动。

直到2020年9月，儿子进入高三，学习任务越来越重，压力越来越大。这时，陈显华与儿子约定，每人选择一件事情坚持一年：儿子认真学习考个好大学，她每天早上坚持跑步，两人一起进步。

陈显华每天早上5点多起床，把儿子送到学校后，再到市体育中心跑步。陈显华坦言，一开始，她跑了一会儿就累得心慌掉气，想坐下来歇一歇，但想到和儿子的约定，她又坚持下来了。靠着这样的信念，当时已43岁的她度过了最难的时期。从一开始绕着田径场跑两三圈累得直喘气，到慢慢加至3公里、5公里都能够坚持，陈显华用了一

个月。后来，每天早上六点多，她总会准时出现在田径场。春去秋来，陈显华信守承诺，每天跑10公里，直到2021年6月儿子高考结束。

儿子上大学后，丈夫以为陈显华会放弃跑步，没想到，她反而起得更早，每天不到六点就出门跑步。陈显华说：“这一年多的坚持，让我找回了年轻时在赛场上奔跑的感觉，我很享受这个过程。”

## 3 征战马拉松赛场 不断突破自我

因为本身就有运动天赋，加上坚持长跑一年多，陈显华的进步非常快，日常10公里的训练，她只需要40分钟左右跑完。2022年初，在朋友的建议下，陈显华开始参加跑马比赛。襄阳、宜昌、兰州、西安、南京等地的赛场上都能看到她的身影。

2022年襄阳尧治河马拉松赛，初入赛道的陈显华报的是半马，就跑出了1小时56分27秒，女子组第4名的好成绩。

2023年是陈显华丰收的一年，大半年里，她参加了10场比

赛，而且接连取得个人最佳成绩：3月份荆州马拉松赛，全马3小时14分50秒，获得女子组第11名；5月份宜昌马拉松赛，半马1小时30分59秒，获得女子组第2名；10月份襄阳马拉松赛，全马3小时50秒，获得女子组第5名；11月份南京马拉松赛，全马首次“破3”，跑出2小时57分58秒的好成绩，取得女子组第11名……

陈显华回忆说，参加南京马拉松赛比赛前，她在地铁站做了简单的热身和拉伸。7时30分开赛，起跑时天气不太好，在下

小雨，路面有些湿滑。跑到29公里处，肚子疼痛难忍的陈显华不得不去卫生间，耽误了40秒的时间。她笑着说：“整个比赛过程中，我就一直想着要‘破3’，最后按自己的节奏跑完了全程。”

南京马拉松比赛有3万多人参加，更有国家队、国际高手和其他专业队员参赛。陈显华以业余爱好者的身份参赛，并跑出2小时57分58秒、女子组第13名的好成绩，十分难得。冲过终点线的那一刻，陈显华双眼湿润，激动万分。