

黄雪梅： 大众马拉松一姐



2015年，黄雪梅在东南大学求学期间参加南京第一届女子迷你马拉松



2023年北京马拉松，黄雪梅逼近“230”，成为“新晋大众马拉松一姐”

黄雪梅参加了今年举行的2023厦门市运动会 受访者供图

在国内马拉松界，跑进3小时被称为“破3”。对于非专业跑者来说，“破3”已经能跻身精英跑者的行列，更别提逼近2小时30分的“230”了，这是很多专业马拉松运动员都难以企及的高度。但黄雪梅做到了。

秋末冬初，全国各地不少马拉松比赛陆续“上马”，在2023年北京马拉松赛场上，业余跑者黄雪梅以2小时32分16秒的成绩，位列国际女子第7名、国内女子第3名。排在黄雪梅前面的，全都是马拉松专业运动员。

2小时32分16秒的成绩，是迄今为止中国马拉松赛场上女子业余跑者跑出的最好成绩，因此，黄雪梅被冠以“新晋大众马拉松一姐”的称号。



扫码看视频

现代快报+记者 王卫

天赋与努力

非专业马拉松选手逼近“230”，很多人觉得黄雪梅天赋异禀。

黄雪梅1992年出生于云南昭通，这里是云贵高原上的一个小城。出生于空气较为稀薄的高原，在低海拔“富氧”地区奔跑是有优势的，这或许是黄雪梅跑马唯一的“天赋”。但在她自己看来，努力比天赋重要得多，“总有人说我跑马有天赋，但我至今仍不这么觉得，我想，最重要的还是坚持和勤奋。”

跑马至今，黄雪梅一直保持着高强度的训练。她告诉现代快报记者，一周7天她几乎要跑5天甚至是6天，“一般周一休息，周二进行节奏跑，周三进行有氧训练，周四看教练安排，周五休息或慢跑，周末有比赛就去参加比赛，没比

赛就进行长距离慢跑。”

这样长时期的规律性训练，才让黄雪梅有了逼近“230”的成绩。

黄雪梅的朋友谈到她对于跑马的坚持时，给出了这样的评价：“经常天还没亮，我们还在睡梦中时，黄雪梅已经开始了一天的晨跑训练。夜晚我们已经准备休息时，她依然在跑道上挥洒汗水，她的付出和努力，是常人难以想象的。”

跑马10多年，黄雪梅一直把坚持与勤奋当作自己的标签。

“我能从跑步中获得成就感。”黄雪梅表示，马拉松最大的魅力就是坚持，“既然跑了，就要跑到底，马拉松带给我的就是坚持的精神和强大的毅力。”

起步到巅峰

被誉为“大众马拉松一姐”的黄雪梅，其实从小跟跑步基本“无缘”。

“我的家乡在云南昭通，那里的经济相对落后，直到高三那年，学校建起400米标准跑道，我才知道跑道长什么样。”黄雪梅说，“在高中修建跑道之前，我喜欢绕着学校跑几圈，具体有多长，我也没什么概念，可能是1公里吧。”也就是从那个时候开始，黄雪梅才有了跑步的习惯。

高考后，黄雪梅考上了东南大学软件工程专业，到南京求学。在学校的一场迎新3000米长跑活动中，她获得第2名，领先于两个体育特长生。比赛后，学校定向越野队的教练邀请黄雪梅入队，“定向越野是一项非常有意思的项目，既考验体能，也需要识图能力，正是在定向越野的训练中，我逐渐爱上了长跑。”

2015年大四时，黄雪梅代表东南大学参加厦门马拉松的大学生联赛，这是她人生的第一场马拉松比赛。黄雪梅说：“说来也巧，没想到大学毕业，我就去了厦门工作。”

毕业后去厦门后，走出校门，走上职场的黄雪梅，一度有两年的时间很少长跑。直到2017年，工作游刃有余之后，她才把跑步“捡”起来。2017年夏天，黄雪梅利用闲暇时间，每晚跑5~10公里。

“这个阶段都是凭自己的感觉来练，没有任何专业的指导，但练习还是挺奏效的。2017年，我的厦马成绩是4小时33分，到了2018年，我就跑进了3小时21分。”黄雪梅说，她是一个脚印跑到现在的，“第一个转折点是2019年，当时单位派我参加全市的运动会，请了专业教练做指导，到了年底的北京马拉松赛，我跑出了2小时50分的成绩。”

之后，黄雪梅加入了翔安长跑协会，突破了瓶颈。

“2020年开始，我的成绩止步不前，感觉自己进入瓶颈期。机缘巧合之下，我在2021年加入翔安长跑协会，协会聚集了一大帮长跑爱好者以及有经验的前辈，他们都非常乐于分享自己的经验。”黄雪梅说，在协会跑友们的鼓励下，她为自己设立了5公里跑进18分钟的目标，半年后就跑进了18分钟。

今年，黄雪梅的工作比较忙，不过在8月的厦门5K夜跑联赛上，她跑了16分29秒，实现了新的突破，“这对我激励挺大，觉得全马可以拼一把。”8月开始，黄雪梅开始有针对性地进行长跑训练，在参加北京马拉松的前一周，她还参加了泰宁的半程马拉松，拿了第一。

终于，在全国最为知名的北京马拉松赛场上，黄雪梅一战成名，成为“新晋大众马拉松一姐”。

一直跑下去

很多人没想到的是，这个跑马跑成“国内一姐”的姑娘，是一个就职于银行的程序员。

大学毕业后，黄雪梅来到厦门，进入银行工作，主要做数据清洗和分析，近一年也开始做项目、带团队。就连在跑步时，黄雪梅也保持着理科生的思维习惯，“我在跑步的时候通常习惯根据步数算出配速，然后及时做调整，有时候也会想想工作上的事情。”

42.195公里的马拉松，挑战的是人类的极限，平时高强度的训练，也非常需要毅力。对于黄雪梅这样一个非专业马拉松选手来说，为什么会一直坚持跑马？

“我把跑步当作一种放松，每次跑完都有一种舒畅的感觉，压力得到了释放。”黄雪梅说，“周末跟跑友一起出去参加比赛，顺便还能

品尝当地美食，还是挺开心的。”这些年因为参加马拉松比赛，黄雪梅一共去了十几个城市，体验了不同的人文风情和美食。当然，跑马拉松对体能的消耗非常大，黄雪梅对自己的要求是一年参加的马拉松赛不超过三场。

跑马以来，黄雪梅收获的是自律、坚持，甚至还收获了爱情。

“跑马让我更加阳光自信，我以前是个社恐，因为跑马结识了许多朋友，我的性格有了改变。”黄雪梅表示，“我也通过跑马认识了现在的男朋友，收获了爱情，现在我带动亲友一起跑，我的大姐在我的鼓励下，也开始跑马拉松了。”

对于钟爱的马拉松，黄雪梅只有一句话：“我会一直跑下去。”

对话

现代快报：作为一个非专业马拉松跑者，你一直坚持跑马的动力是什么？

黄雪梅：跑步是我多年坚持下来的一个习惯，也是我调节工作的一种方式。

现代快报：对于“新晋大众马拉松一姐”的称号，你怎么看？

黄雪梅：这样的称号其实听听就好，没有人会是永远的一姐，我觉得挑战自己、战胜自己才是跑马拉松最大的乐趣。

现代快报：跑过南京马拉松吗？

黄雪梅：没有跑过南马，但是一直想去跑，我毕业的时候还没有南马，这几年有了之后，由于各种原因总是错过，希望未来有机会去跑一次南马，不要再错过。

现代快报：有没有想过突破“230”，甚至走专业运动员的道路？

黄雪梅：有想过突破“230”，但也要根据实际情况。专业运动员的道路应该不会去走了，因为就目前的情况来看，已经不允许我去走专业马拉松运动员这条路了，但会一直跑下去。

快写人物

CHARACTER SKETCHER

分类广告 刊登热线: 025-84783581、13675161757
地址: 洪武北路55号置地广场1806室

遗失

遗失 郭汇斌军官证，证号：军字第1549623，声明作废。

遗失 南京成翔物业管理有限公司公章、法人章(朱隆斌)、财务章、合同章，声明作废。

公告

印章作废声明 江苏苏美达集团有限公司一行政部(安全生产部)下设的综合事务部、物业管理部，因部门取消，“综合事务部印章”与“物业管理部印章”两枚特此声明作废。



俭以养德 杜绝浪费



大地馈赠 拒绝浪费

中华邮政 中国邮政