

關於跑步的另一種可能

守護筏子溪行動番外篇

文／錢妙秋〈荒野筏子溪平台志工，自然名：梧桐〉

圖／筏子溪舒跑杯路跑團

穿著掛有宣傳筏子溪淨溪標語的衣服參加舒跑杯路跑，是夥伴提出的創意。跟著大夥報名參加的我，如同參與守護筏子溪行動一樣，喜歡的是和夥伴們在一起，倒也沒期待這樣的宣傳可能產生的效果。沒想到某次常態淨溪活動中，有位民眾分享，他是參加了舒跑杯路跑，透過我們之前的宣傳，才知道有筏子溪淨溪這個活動。一邊聽著他說，我忍不住在心裡吆喝一聲：「Yes！這樣就對了！」於是想當然爾，今年的舒跑杯一定是要報名並繼續穿上宣傳標語再跑，這次多給自己一個目標：不但要報名 9K 的參賽項目，而且要跑完全程，沒有要用走的。

路跑前 2 個月，在群組裡夥伴的引導下，我們開始自訂每週計畫練跑，並回報當週是否達成目標。或許你會想說「既然自己有設定目標，跟自己設定的目標相比，有沒有在群組 PO 出自己的計畫沒差吧？」錯！差多了！在這樣的過程裡，會發現自己連訂出的每週跑量，都會想先瞧瞧是否和別人差太多，連帶也開始在意自己的跑速跟其他夥伴慢太多。覺察到這一點後，不禁噗哂一笑，趁機提醒自己應專注在跑步這件事。經



▲帶著守護筏子溪宣傳語而來



▲你看見我們背後的宣傳語了嗎？

歷這一段心理歷程進化到下一階段的我，開始留意觀察跑步中身體的變化。起跑幾步後，覺得身體重重的，2K 可能就有點勉強；覺得身體輕盈，3K 就不是問題，也有可能這次就達成這週的跑量。隨著耳機裡 Podcast 精采故事的推進，雙腳也不停往前邁出下一步；隨著練跑 app 的每公里報時報速，推著身體再試試看，下一公里能否進步一點？

舒跑杯開跑，我們這一群人各自依自己的速度起跑。穿插在不同人群裡的我們，多希望有更多人看見背上宣傳筏子溪的標語。他們有看到「Facebook 筏子溪淨溪平台」、「源頭減量重複使用」等標語嗎？或是有看到夥伴們繪製的石



▲準備繪製工作前來跑一下也是很重要的

虎可愛的模樣嗎？跑步結束，我無法回答這些問題，但心裡清楚知道，只要繼續參加守護筏子溪的行動，持續陪伴每次前來參與活動的民眾們，最後終會知道答案。

順利跑完 9K，時間及速度也比平日練習地好，感受到跑步現場眾多人一起跑的氛圍似乎有種魔力推了我一把。正試圖理解這個謎時，剛好聽到身旁夥伴聊到，路跑中幾次因為紅燈停下，而打亂節奏。這時，突然意識到，在整段跑步過程裡，完全沒有意識到自己是否喘著氣，也完全沒有刻意調整自己的呼吸。哇，這樣的感覺太奇妙了，或許當時跑步的我，真正地在當下，真正地由身體帶出雙腳的每一步，不是在大腦裡糾結

下一公里怎麼調整了。

村上春樹在《關於跑步，我說的其實是……》書裡說，希望自己的墓誌銘可以寫上「至少到最後都沒有用走的。」身為村上書迷，面對第一次挑戰 9K，也為自己訂下這樣的目標。舒跑杯路跑結束，隔週和夥伴繼續在筏子溪旁帶領民眾淨溪，如常地以同樣姿態參與的我，很清楚知道自己內在已不同以往。

關於跑步，至少到最後都沒有用走的。

關於守護筏子溪，至少都在行動沒有停。🌸



▲繪製宣傳標語布條也是重要的路跑前準備工作



▲路跑結束後大合照