

订阅DeepL Pro以编辑此演示文稿。  
访问[www.DeepL.com/pro](https://www.deepl.com/pro?cta=edit-document)，了解更多信息。

发言人1：欢迎来到由雅培世界马拉松锦标赛提供的马拉松讲座第十集。在本周的节目中，我们将对4月份的TCS伦敦马拉松精英赛进行考察，他们都是扎堆的。而我们最喜欢的一个邪教跑步英雄也将出现在那里。我们看看在马拉松赛事中你可以错过多少训练，我们展望一下在东京举行的六名完成者的大规模破纪录活动。另外，迪娜与令人难以置信的玛丽-古格谈了她出色的路跑生涯以及她为肯尼亚妇女所做的工作。好的。我们走吧。

发言人2：嗨，马丁。很高兴见到你。

发言人1：你也是。你好吗？好吗？

发言人2：很好。我们上次谈话时，是你妈妈的生日，你要带她去看戏。进展如何？

发言人1：嗯，和妈妈一起去看戏总是好的。这是件好事。我很喜欢和我妈妈一起庆祝生日，但演出很垃圾。

发言人2：不!

发言人1：这样不好吗？我应该大声说出来吗？所以我不会再说我们去看什么或去哪里看了，因为那可能会让人尴尬。不是说他们会听，而是。是的。带我妈妈去剧院，时间很长，很慢。真的很难看，真的很复杂。我看了看我妈妈，大约45分钟后，她就打起了盹。

发言人2：她在剧院里睡着了。

发言人1：是的，就是这么好。她睡着了。其中一个问题是，角色的扮演。他们的角色数量有限，全剧大概有六个，但剧中的角色不止六个。所以这些人物扮演了多个角色。因此，他们不断地扮演其他角色，又不断地扮演其他角色。有时，他们唯一不同的是穿了一件外套或戴了一副眼镜或类似的东西。因此，很快就变得非常混乱，他们在时间上前后跳动。我必须承认，你知道，这有点迷失。

发言人2：哦，是的。

发言人1：我有点迷茫，我妈妈在睡觉。所以，我们去了。

发言人2：太复杂了。太复杂了。她至少有生日蛋糕吗？

发言人1：我们去之前，她买了生日蛋糕。你是对的，这太复杂了。这有点像大约25年前和我的保姆一起看《父母的陷阱》。你还记得有两个双胞胎的电影《父母的陷阱》吗？

发言人2：我喜欢那部电影。

发言人1：是的。我记得我和我爸爸坐在那里，我妈妈看着我说，这真是太复杂了。她无法理解《父母的陷阱》，因为你一直把女孩们弄糊涂了，因为她们和父母做了不同的事情，就像，看这部剧就有点像那样。

发言人2：是的。

发言人1：但是和我妈妈一起，她睡着了。不管怎样。

发言人2：你给了她一个小肘子，让她醒过来。而那个肘部，在过去两周里，你承诺要做的所有力量训练，我注意到你的衬衫更丰满了一些。那么，举重运动进展如何？

发言人1：进展缓慢。我已经做了一小部分。我已经做了一点。事实上，自从我们上次谈话后，我在长椅上做了几组，在外面的甲板上做了长椅，那里有一个像生锈的旧酒吧，还做了一些压腿。但还不够，只是没有足够的注意力和结构，没有足够的意图。

发言人2：好的，我将在几周后再次检查。我将再次检查，看看你是否在上面多了一点。我会让你负责的，伙计。

发言人1：不要。这就像你们这些人在听这个节目的时候，想象一下我现在的压力。迪娜-卡斯特对我说，我正在检查你的训练情况。

发言人2：是的。

发言人1：就像这是我的世界，它只是突然变得更加激烈。

发言人2：是的。在这一集里，我与玛丽的谈话中，她谈到了团队合作的重要性，以及她的队友对她的责任感。因此，这就是我现在为你做的事情。我只是让你对你渴望达到的所有目标负责。

发言人1：哦，好的。我会尽我所能。我得来了，得更有动力了。不过，我已经做了一些跑步。我已经做了一些跑步。我做到了。你知道，皇家同花顺。

发言人2：我只是在听了马拉松的谈话后才知道。

发言人1：所以，是的。因此，同花顺是一种渐进式的跑步，试图每一英里或每一公里都比前一公里跑得快。所以我在几天前就尝试这样做了。我在伦敦为伦敦马拉松的一些活动工作，在周四晚上主持了一个与一些媒体的问答，然后我们也去伦敦周围跑步。非常忙，对我来说太忙了。然后在星期六，我做了一个叫做 "会见我们的专家 "的活动，这是所有慈善机构聚集在一起并提出问题的地方。我在那里做了一个小讲座，但因为我在这里，我可以沿着泰晤士河跑步。所以我想，好吧，让我们试试这种渐进式的跑步。我在一个方向跑了五英里，转身又跑了五英里，并试图每英里都比下一英里跑得快。

发言人2：有收获吗？你感觉好吗？

发言人1：嗯，我喜欢它。顺便说一句，我失败了。我没有管理好它，你知道。你知道我搞砸了哪件事吗？

发言人2：不。

发言人1：最后一个。

发言人2：好的。嗯，这很好。

发言人1：我做了所有九个，然后没有打到最后一个。

发言人2：对。但是你知道，你不可能第一次就把所有事情做得很完美。这将使你再次出去，试图在步伐下获得最后一英里。所以这很好。这真的很好。

发言人1：我重复一下这个环节。你应该试试。就像，你住的地方可能真的很难，不是吗？只是因为地形的原因？你是否有一个平坦的电路，也许5英里或10英里，你可以去那里？是的。我现在要试着跑快每一英里。

发言人2：绝对的。我们有很长很长的路，有点像滚动。但你可以在这种方式下得到很好的努力。这是我们在这里做的最多的节奏式跑步的地方。因此，这将是一个完美的挑战，请在下一集向我报到。

发言人1：你有过这样的经历吗？你知道的。这是去。

发言人2：是的。

发言人1：你做过这个环节吗？

所以我们做的是马拉松模拟，所以我们会做10英里的轻松跑，然后再做10英里的渐进跑。这就像我们的20英里的大型马拉松训练日。所以我也做过，但实际上没有。

发言人1：我的意思是，在之前的十英里内做，这一定是一种折磨。如果没有那十英里，我几乎做不到。

发言人2：对。但马拉松赛是一种折磨。你必须到达那个挣扎和疲劳的地方，然后知道，你以前已经做过了。你已经吹过了。我认为我们没有给自己足够的信任。我们有能力做这么多。那些告诉我们放慢或停止的小信号只是建议而已。我们必须继续前进。

发言人1：所以我对这个小环节很感兴趣。在我问你你所做的事情之前，当你说你要轻松地跑那十英里时，你会跑多快？那么，对于渐进式步伐跑的第一英里来说，这意味着什么？因为对我来说，如果我把前几英里的速度弄错了。所以我不想把它们做得太慢。所以我不打算像，推出，你知道，几分钟，几十分钟的英里之间。我试图让它们跑得相对接近。但是，如果你在早期的一英里中出了差错，就会引爆其余的训练，因为你必须继续努力加载它，你知道吗？所以。那么，十英里的速度有多快，然后对于渐进式节奏跑的第一英里，这意味着什么？

发言人2：是的，我已经很久没有做这些了，但是我之前的10英里可能是730的速度，然后我可能从7分钟的英里开始进展，然后尽量把它降低到接近比赛速度，当时是每英里5分20秒。所以你要尽可能地接近。但我认为这真的教会了你在开始跑10英里时的情绪控制，这样你就不会陷入困境，因为如果你这样做，你就会破坏其余的锻炼。因此，它确实将马拉松的心态带到了地方，只是真正控制了第一或第二英里，这样你就可以开始削减了。

发言人1：是的，这是一个很好的思考方式。而不是破坏像你最好的长跑。

发言人2：是的。

发言人1：因为如果你能完成那一节课，你知道，你能在最后，我不知道，最后三英里以5分钟35秒完成。在你的情况下，在你的方案中，我们绝不是建议每个人都去尝试这个。但是想象一下，你知道，敲出5分钟30秒，5分钟20秒，然后用5分钟10秒完成，你会感觉到火箭。

发言人2：对吗？但这也是一种有时会犯错的感觉，让自己受到约束。好吧，我在练习中犯了这个错误。我不会在比赛日犯这种错误。所以这是一个重要的掌握。但如果我没有掌握它，它仍然给我上了一课，告诉我在比赛日我不应该做什么。

发言人1：所以我将挑战你，然后你可以让我对我的力量工作负责。我也会对你负责，看你是否能完成那十英里的训练。

发言人2：游戏开始了，马丁。

发言人1：我大约在7点开始。我不记得了，也许是7分30秒。我的第一英里可能有点慢，可能是8分钟，第二英里是7分20秒或类似的时间，然后我从那里开始向前走。

发言人2：这令人印象深刻。我不认为我可以。我不认为我可以做得那么快。我可能要开始得慢一点。

发言人1：是的，在你还没有放手之前，你不能打沙袋。

发言人2：我已经在为自己找借口了。哦，不，但要检查我的情况。

发言人1：无论如何，我会的。那么，是什么让你兴奋不已，你怎么样？

发言人2：我很好，你知道，我与Mary Googy的谈话真的让我印象深刻。这一集真的让我印象深刻，我从她那里学到了很多东西。她是如此鼓舞人心。这让我想到，她是如何改变肯尼亚的生活的，她在这里，在她自己的事业中努力使自己的事业做到最好，但她的目的比她自己的努力更大。所以她为肯尼亚的妇女做了这么多。这让我想到，好吧，你和你的与风暴休息，你把这么多精力和时间放在确保人们得到心理和身体健康之间的联系。而在美国这里，我刚刚有幸与迈克-尼西交谈。他是芝加哥马拉松赛的运营主管。他的女儿今年17岁，刚刚参加了休斯顿马拉松。这是她的高级项目，准备和跑马拉松，她在休斯顿跑了。她是这里一个名为 "奔跑中的女孩 "项目的产物，该项目不仅培养跑步者，还将女孩培养成女性，给予她们信心和纪律，这真是一个了不起的项目。这让我想到，这些计划在年轻人的生活中是如此重要，以便他们能够拥有这些工具，不仅仅是为了运动，而是为了生活本身。他们长大了。诺拉，像西的女儿能说流利的德语，她会弹钢琴，她想在高中毕业后去德国上大学。因此，只是这种结构和价值只是，我想，我不知道我要去哪里。但是，也许对于我们的听众来说，如果你有一个年轻的孩子，请找到一个能使头脑和身体联系起来的节目，因为它真的能把我们的年轻人培养成美丽的人。

发言人1：我喜欢你说的，对玛丽的采访让你考虑你是否在做你最好的工作，就像多么可爱的事情 "我在做我最好的工作吗？"你知道。我认为，答案很复杂，不是吗？因为最佳工作是什么意思？你必须在什么限制下工作？你能创造的机会是什么，但仅仅是 "我是否在做我最好的工作 "这一概念？我是否丰富了我周围其他人的生活？然后你说的是，你知道，我是否在为比我更伟大的东西而努力？

发言人2：当然可以。

发言人1：这些都是上面的大问题。

发言人2：对。它给人的感觉是，每天我们都付出很多，这让我想到，我是否为更大的利益付出了足够的努力，对吗？这就是我想要付出的能量，以达到最大量的人可以被感动的程度？因为世界上有那么多的心理健康问题，我不知道，也许是新的一年，我正在寻找那种灵感，而现在似乎到处都是这种灵感。所以我试图在我的内心深处建立这种激励，这样我就可以最大限度地发挥我所做的。这是个很好的采访。它真的打动了我。

发言人1：是的，我真的很期待聆听。我真的很期待聆听。但在这之前，我们是否应该继续谈论你知道的伦敦和东京以及其他一些事情？

发言人2：是的，因为有这么多可以谈论的领域，伦敦把我的天啊。

发言人1：对，这就是4月23日星期日的TCS伦敦马拉松。就在上个星期，他们揭开了精英赛场的盖子，嗯，他们很有深度，他们没有让伦敦失望，伦敦确实有其丰富的历史，产生了一些令人惊叹的精英赛。我先谈一下，你知道的，男人，然后也许，你知道的，我们会一起讨论这个问题和女人，然后从那里开始。在男子方面，历史上最快的五名男子中有四名将站在起跑线上，包括肯尼萨-贝克勒和凯尔文-基普图姆，他们是除埃利奥德-基普乔格之外唯一拥有两小时两分钟以下成绩的运动员，基普乔格不打算在伦敦参赛，但比尔哈努-勒格塞和莫西内特-杰雷梅乌会参加。Birhanu的PB为2:02:48，Mosinet Geremew与卫冕冠军Amos Kipruto一起回来了，然后是世界冠军Tamirat Tola，Geoffrey Kamworor也在这个领域。他赢得了纽约的比赛，魏斯甚至还没有提到莫-法拉，而莫也在比赛之列，因为他没有那种可以与那些2:02的人相媲美的PB。他确实有一个2:05:11的个人最好成绩，这也是他在2018年跑出的英国纪录，我想，当时他赢得了美国银行芝加哥马拉松。他将回到伦敦的道路上，但有一点莫说，这可能是他的最后一场比赛，可能是他最后一场比赛。还有其他几个英国人在场上，也相当令人兴奋。对我来说，英国人中最令人兴奋的可能是Emil Cairess。他首次参加欧洲越野锦标赛就表现出色，我真的很想看看他能取得怎样的成绩。当然，我们也不能忘记克里斯-汤普森，奥运会选拔赛的冠军，他已经跑了2:10。他现在有点老了，你不会介意我这么说吧，看看他是否能再次产生这种状态。斯特拉场都跑了，没有迪娜？

发言人2：这真是太疯狂了，你知道，即使他们向我们抛出了所有的名字，并在他们的新闻稿中让我们知道他们所组建的队伍。我认为莫-法拉将是观众的最爱，是感情上的最爱，特别是如果这是一场告别赛。对。所以你也是这么想的？

发言人1：是的，我知道。是的，我是说，这很好。你知道，这将是一个超级、超级激动人心的事件，在最高端加载，但是，在整个领域也是如此。我对它感到兴奋。

发言人2：是的。我也觉得，当人们抛出退休时，我不知道他是退休还是这只是他的最后一个伦敦。但这是一种很好的感觉，因为他们被媒体包围，故事很轰动，他们在终点线上挥手告别。你看到他们离开这项运动时的背影。我的天哪，这感觉真好。他们又回来了。是不是哦，你知道吗？我只是在开玩笑。我不打算退休。我太喜欢这种方式了。这感觉太好。因此，当莫-法拉越过伦敦的终点线时，也许我们还没有看到他的最后一面，但我们还是会为他欢呼。

发言人1：而且有11名妇女的成绩超过2:20，我的意思是，太疯狂了。这真是太棒了。这将是一场史诗般的比赛。

发言人2：是的。在女子方面，他们将其称为 "最好的战斗"，这是一个相当大的领域，你的四肢很少，谁在于伦敦马拉松的卫冕冠军。卫冕并不容易，因为世界纪录保持者Brigid Kosgei也在比赛中，Tigist Assefa是柏林马拉松冠军，去年在柏林跑出2:15的成绩。这是一个18分钟的个人最好成绩，赢得了柏林马拉松。如果我们都能有这样的学习曲线，我们每次出去都会庆祝个人最好成绩。还有奥运马拉松冠军佩雷斯-杰普奇尔，万米奥运冠军阿尔马兹-阿亚纳和东京奥运会五项和万米双料金牌得主西凡-哈桑将首次参加马拉松比赛，艾利什-麦考根也是如此，在她的母亲赢得伦敦马拉松比赛30年后，她将在自己的马拉松首秀中告别赛场。这将是令人兴奋的一天。

发言人1：我的意思是，当然，我真的有点偏见，但我很期待Eilish的跑步。你知道那种首次亮相，她在路上的状态一直很好。错过了首次亮相，所以是的，这将是非常令人兴奋的事情。轮椅赛场也是超级强大的。这是最壮观的比赛之一，川内优树回来了，他是第一次参加伦敦奥运会。我没有意识到我实际上认为Yuki过去曾跑过伦敦。所以我已经有一段时间没有看到他参加大型比赛了，没有表现出任何一种，我想，他的能力潜力。但是他在跑伦敦。我不知道他将做什么。不过他将作为六星级选手加入你们。

发言人2：这就是我想说的。我不确定他处于什么样的状态，能否与我们已经列出的那些疯狂的明星领跑者一起，但当他通过终点线时，他将成为一名六星级选手。因此，在伦敦，无论是男选手还是女选手，都是激动人心、令人振奋的一天，阵容十分强大。说到六星级选手，东京马拉松将成为单场马拉松中最多六星级选手的官方吉尼斯世界纪录的诞生地。目前的数字是3000名注册的六星级完成者，当你想到3000名六星级完成者时，这相当于整个东京马拉松赛场的10%。因此，今年在东京成为六星级完赛者是相当令人兴奋的。

发言人1：在2023年，我们在每个节目中都会有一个简短的环节，讲述一些训练建议，专门帮助你为春季马拉松做准备。上一集，我们谈到了春季马拉松训练的各个季节，在一月份进入常规训练，在二月份相当耐心地取得一些进展，在三月份学习更长的时间，对你的步伐进行更具体的调整，然后在四月份进行完善和减少，真正做好准备。本周，我们将从《跑步者世界》中看到的一些东西中得到启发，即在马拉松训练中错过一大块训练的影响。因为这可能是一个真正的问题，它真的会影响到你对马拉松比赛当天的状况的看法。错过训练是任何一个跑者都不想做的事情，当他们正在为马拉松做准备的时候，我们知道为马拉松做准备从来不是一件容易的事情，对吗？它总是充满了起伏，有些东西被挡住了，受伤可能会发生，你会在这里错过一些日子。但是，如果你确实错过了大量的训练，也许是连续的，会发生什么？都柏林大学学院的研究人员在《积极生活的前沿和运动》上发表了一篇伟大的文章，研究了2014年至2017年期间完成了50多万场马拉松的跑者上传的Strava资料。他们确定了近44,000名跑者在训练中断后完成了马拉松比赛，他们将其定义为在比赛前的12周内至少连续缺席7天。所以你把训练中断定义为至少连续错过一周的训练。然后，这些聪明的人计算出长期训练中断的表现成本，即中断训练和未中断训练的马拉松时间之间的百分比。以下是他们的发现。如果跑者错过了7到13天的训练，也就是1到2周，在12周的训练中，他们比没有经历过超过6天的训练中断的时候跑得慢4.25%。现在，如果他们错过了14至20天的训练，他们的马拉松时间增加了6%以上。而如果他们错过了21至27天，请注意，这几乎是四分之一或五分之一的训练，他们的完成时间大约增加了百分之七点五。如果他们错过了28天以上，就会增加到8%以上。迪娜这是把一些数字放在错过训练上，不是吗？

发言人2：是这样的，你知道，我以前就属于这一类。也许不是错过28天的训练，但可能是7到13天的训练。我一直认为这是在我的脑子里，你知道，就像，哦，错过一个星期的训练其实并不是什么大事。但是想想生活中的所有事情，受伤、生病、旅行、误期，这都是非常重要的。因此，当我看到这些数字时，我正在计算，因为我想，好吧，我想跑一个低于三小时的马拉松，对吗？这是我的目标。而如果我连续错过14天的训练，那我的马拉松时间就会有6%的赤字，现在我的马拉松时间是3：10。而你猜怎么着？如果你是一个跑得比较慢的人，那就会造成更多的亏损。所以这项研究对我来说真的很有意义。这就像数字告诉你这不是一场头脑游戏。这不像是精神毅力。我只是要继续努力，坚强地达到我的时间。这些数字对我来说有点吓人。

发言人1：是的，他们介意你。我想对我来说，我总是有一个粗略的标准，对吗？我觉得，好吧，如果你错过了--在我的教练中，如果我和某人一起工作，我觉得他们可以错过一个星期。如果他们错过一个星期，也不会有太大的影响。现在在这里，它就像6天以上，对，连续6天。因此，我们可以做出假设，因此，如果你错过少于，你知道，6天，那就会下降，对，所以它反过来说，它将低于4.2%，如果你错过7到13天，你将错过大约4%的训练。因此，如果你错过了不到一个星期，你将有可能面临低于4%的下降风险。因此，错过一个星期，好吧，你可以摆脱这种情况。但是错过两周，我就觉得，好吧，这是个问题。你知道，这将使你付出一些代价，连续两个星期。现在，有趣的是，所以我对此有点惊讶，结果显示男性的完成时间成本比女性大。所以男性慢5%，女性慢3.5%。我估计这只是因为男性有点软，他们会裂开。

发言人2：我也在想这个问题，哦，还有我在想的心理问题。

发言人1：嗯，我没有做那么多的训练，然后他们都有点松懈，走得有点慢。而女性则认为，这只是几节课而已，她们只是咬紧牙关，继续前进。

发言人2：这太有趣了。嗯，这是非常。他们还说，当中断发生时，它发生在离马拉松更近的地方，在你的，在你预计的时间里，它的赤字更大，我现在想，哦，我们是不是就不再减量了？我们是否应该在最后一周不减量，因为它离马拉松太近了？

发言人1：减量是安全的。是的，但总结起来就像你，你有明显的，你有更多的训练时间，你没有得到那么多的训练。有趣的是，如果你在训练的后期比在训练的早期有一段训练时间，那么这将是一个更大的完成时间成本。我想，我不知道他们是否做过这个，但是有一个真正的训练甜蜜点，在那里你可以错过像，有点像金钱里程，你知道，那些真正重要的。所以，如果你错过了，比方说，你错过了10天，就在你的训练开始时，或者10天，就在你的训练结束时，这是否可以说与错过10天有同样的区别，你可能会错过一个关键的长跑，你知道，在你的训练中间。还有一件事让我印象深刻，那就是当你错过时间时，比如说你连续错过了10天的训练，那么你实际上并没有直接回到你的训练计划中，在你离开的那一刻，对吗？你可能还需要10天才能回到计划中，达到你离开的那个点。因此，从理论上讲，你的计划有20天的连续时间。

发言人2：很有意思。所以这里面有很多细微的差别，但听众肯定应该看看这篇文章。但是，如果你是那些错过了一些训练日的人，我们现在就把重点放在，2月份的一致性上，对吗？这篇文章告诉我们一致性是最好的。因此，无论你是在玩百分比，还是在玩错过的天数，真的让我们试着专注于你的训练的一致性，继续前进。所以这些错误的数字从这里开始不会增长，直到马拉松日。因此，这就是你如何能在今天的基础上。这是优先考虑跑步，保持健康，合理安排时间，确保如果你要预订旅行，你可以在登陆之前或之后有时间进行训练。因此，一致性，一致性，这是关键，这也是你从现在到比赛日应该关注的。

发言人1：完美。

发言人2：今天的嘉宾Mary Googy速度很快，也很有慈善精神。虽然她仍在建立自己的职业跑者生涯，但她找到了时间、激情和精力，在肯尼亚创建了女子田径联盟和纳拉田径俱乐部，为年轻女孩在这项运动中茁壮成长创造了安全环境。她是世界半程马拉松锦标赛的银牌和铜牌得主，并在波士顿马拉松比赛中两次登上领奖台，今年4月我们将看到她再次踏上征程。玛丽，欢迎来到马拉松讲座。

发言人3：谢谢你。非常感谢你邀请我。

发言人2：在这么短的时间内，你的生活提供了这么多可以谈论的内容。因此，我想注意我们在一起的半个小时。看着你的比赛，看到你在肯尼亚为年轻女孩所做的所有工作，真是太有趣了。但我想从头开始，因为当你17岁的时候，你加入了一个高中训练小组。你能告诉我们更多关于那个机会和如何形成的吗？

发言人3：是的，我想说它是怎么来的，实际上它是一个惊喜，因为当我年轻的时候，我不像那些长大后知道自己想成为什么的人，哦，我长大后想成为一个母亲。我不知道自己会成为一名优秀的运动员。我所来自的社区与利夫蒂瓦里的社区不同，在那里，他们每天都在街上看到运动员。在我的家乡，街上没有运动员，也没有我认识的任何运动员。我唯一认识的人是凯瑟琳-恩德勒巴，因为我曾经看过她，她来自中部，和我一样。所以这就是为什么我对她感兴趣，因为我想，哦，她是来自我的部落和我的地区的人，而且她正在做这个。但实际上我从未想过我自己会成为一名运动员。但我的速度很快。我妈妈会送我去商店。我的速度非常快，而且我确实喜欢跑步。所以即使在学校，我们也有跨栏比赛。我只是为了好玩而参加，有时我还会打败男生。所以到了学校比赛时，老师们就说，好吧，我们认为你可以做到这一点。也许你想代表我们学校参加下一届比赛。我当时想，是啊，为什么不呢？这是一个周末的假期。我得到了一个周末的假期，不用去农场或呆在家里。这就像，对我来说很有趣，这更像是去跑步的动机。所以这就是它的开始，我赢得了部门。然后我去了地区赛，我赢了，我进入了全国赛，当时我在中二班。我当时想，哇，这怎么会发生？我甚至没有跑鞋。我曾光着脚，穿着有趣的牛仔短裤跑过。

发言人2：哦，我的天啊。

发言人3：然后有一个教练看到我有资格参加全国比赛，他就说，哇，你是说你这辈子都没有训练过？我甚至不知道是否有人告诉我做400米，我不知道我应该如何做400米或1公里意味着什么。他说，我有一个训练营，你想加入吗？于是我就说，是的，我必须和我的父母谈谈。我确实回去和我父母谈了。他们说，你可以参加。我当时在中二班。那是2005年。当时我16岁，所以我加入了营地，我的旅程就这样开始了。

发言人2：哇，这是个年轻的年龄。我认为你应该把牛仔短裤带回来。如果有人看过玛丽跑步，她是非常时尚的。所以我认为你们应该把牛仔短裤带回来，这可能是一个好的外观。我不确定在马拉松的后期阶段，皴裂的情况会如何。但我在以前的播客中听你说过，你更喜欢里程数，而不是农活，我只是从这一点上得到了启发。那是你在那些里程中遇到困难时的一些动力。嗯，这比农场工作要好，对吗？

发言人3：肯定比农场工作好。这将是只是如果它去这么远，这将是2个小时，农民必须从9点到4点在那里。 所以我在农场工作时肯定更忙。所以，是的，这对我来说是一种动力。

发言人2：是的。天哪，很难想象马拉松训练和比赛的要求会比农活低，但我相信你的话。你提到了凯瑟琳-恩德勒巴。她在很多比赛中都出现在我面前，最值得一提的是她在雅典奥运会上获得了银牌。但她是所有女性田径运动的一个伟大的大使。我认为她是如此的有动力。而当我在这个舞台上崭露头角时，还有特格拉-罗鲁普，她也是我的一位伟大导师。因此，这两位女士我至今仍在仰视，因为她们继续以许多方式回馈这项运动。但现在，你是这么多人的导师。我认为在你建立自己的事业时，你也在为年轻女性提供这些机会，这是非常了不起的。你能谈一谈这对你意味着什么吗？当你仍然必须为自己的事业付出这么多的时候，你为什么要成立妇女体育联盟和纳拉田径俱乐部？

发言人3：好吧，你设置了一些人，如特格拉-洛鲁佩或凯瑟琳-恩德勒巴。我认为我甚至不能接近他们中的任何一个。但是，是的，我努力了。我们只需尝试并给予我们能做的。因此，对于女子田径联盟和 "娜拉"，我认为在我还在跑步的时候就开始做比较好，因为这样我有一个平台。我有一个很好的平台，而且，我可以和女孩们交谈，她们可以产生共鸣，因为她们看到我是一个运动员，所以她们更容易产生共鸣，而不是仅仅有人和她们交谈。他们就像，哦，她甚至不知道这是什么感觉。但因为我仍在训练，我仍在感受他们所感受的痛苦，所以我很容易与他们产生共鸣。所以我认为这是一个很好的机会，让我真正做到这一点。这并不容易，因为我必须专注于我的训练。这很耗费时间，有时会有压力，但它实际上是有回报的，这是我非常自豪的事情。因此，对于女子田径队，这是我加入训练营以来的事情，我看到了所有的挑战，我知道年轻女孩经历的所有挑战，因为我也经历过。说实话，我仍然在那里。我知道女孩们正在经历的所有挑战。我一直想做一些事情来回馈女孩，回馈社会。即使当我退役时，我回顾过去，我可以说我不仅仅是一名运动员。我做了一些事情。也许我改变了某人的生活。因为就像我说的，我选择了做一些事情。我从来不知道我能做什么，或者我从哪里开始？直到艾格尼丝-杜普去世，他们就像，哇，这就是时间。如果我现在不做什么，我就永远不会做了。或者我们要等待别人被治愈，或者等待我们开始做些什么？这就是我们创办妇女运动协会的原因。试图赋予妇女权力，试图指导她们，给她们提供处理生活所需的工具。不仅仅是在田径场上，而且在外面。因为我们都有田径之外的生活。我们不仅仅是运动员，我们也是人。我们和人们生活在一起，如何处理人和问题，以及我们面临的所有挑战。因此，这就是我们创办女子田径队的原因，然后女子田径队又诞生了 "娜拉"。因为我不仅想通过演讲来指导和授权，而且还想做一些能真正改变这些女孩生活的事情。这就是为什么我们，我和一些帮助我建立 "娜拉 "的朋友，还有我的丈夫，这就是为什么我们想出了它。我们建立 "娜拉 "是为了给这些女孩一个安全的空间，让她们发展、成长，同时也教育她们。给她们提供所需的工具，支付她们的学费，以便她们能够处理好生活问题。不仅仅是在田径场上，在田径场之外。即使他们有你这样的人，也要给他们一个面试机会。他们知道如何提出问题。或者，也许他们正在签署合同或处理比赛。他们知道该期待什么。而且还通过赋权，当这些女孩被赋权后，我相信她们会觉得自己是平等的，她们会要求更多的平等。而且在 "娜拉 "中，它不仅仅是关于女孩的。我们也在培养女教练，因为这是我认为我们在肯尼亚解决的最大问题之一，没有女教练。也许有一两个，但就像我成长到现在，我从来没有见过一个教练，一个带着手表的女教练在赛道上。从我来的地方，我从来没有被一个女教练指导过。我认为这对所有女孩来说是一个挑战。因为即使你面临挑战或有人试图恐吓你，你会去哪里？你没有人。你没有人可以跑去找。当你遇到只有女性才能处理的问题时，你不能只是去找你的男教练，告诉他们这些问题。所以，是的，有了 "娜拉"，我们不仅仅是为女孩提供住房或试图发展田径运动。我们也在努力发展女教练，因为我相信当有更多的女教练时，我们就会有发言权，就会要求在体育领域有更多的平等。

发言人2：对。我甚至在你的Instagram上看到，你正在寻找一位女摄影师，帮助记录这些年轻女孩的旅程。你为她们提供身体、情感和教育方面的发展，这是无价的。对于我们的听众，我只想重申，玛丽与女子田径联盟和 "纳拉 "所做的所有这些工作，真正的动力来自于你的好朋友艾格尼丝-蒂罗普的去世。她是一个两次世界冠军，被她的丈夫谋杀了。这似乎是你们很多肯尼亚妇女的最后一根稻草，真正击中了她们的心，因为这不是什么新鲜事。这是你试图改变的系统性的东西。你的丈夫，克里斯-库珀，显然在帮助和支持。所以你知道肯尼亚妇女面临的挑战，但你也知道支持，因为你从你的家庭和你的丈夫那里得到了支持。那么，你能谈谈你在这次冒险中最大的挑战是什么，以及谁是你最大的盟友吗？

发言人3：嗯，这很有挑战性，因为我还在积极跑步。所以，就像我说的，这很耗费时间。有时我很累，我觉得我不能这样做。还有，我们知道也许没有来自人们的支持。有些人只是说，哦，你这样做只是因为你想成名还是什么？也许我有自己的理由。外面有些人总是把我们看作问题。有的人总是说我们女人是问题，不是社会上的男人，因为他们觉得当我开始做妇女运动时，有些人认为这是对男人的攻击，其实不是，因为我是一个妻子。我有一个丈夫。我有，比如，七个兄弟。我有一个男教练。所以我对男人没有意见。我只是想帮助女孩。但有些人会攻击我，看，好像我试图以这种或那种方式攻击男人，我没有。还有，我们如何开始，"娜拉"，一直是个挑战，因为一开始资金和一切都很难，有点困难。像任何事情一样，当它开始的时候，要把它建立起来总是一个挑战，但是，我认为这一切都值得。

发言人2：你们能够接受捐赠吗？

发言人3：不，我不能接受捐赠，因为这不是一个慈善机构。

发言人2：好的，得到这种慈善方面的东西是一种梦想吗？

发言人3：我需要那些想与我们合作的人提供资金，以支持营地，支持女孩，帮助女教练。但这不是一个慈善机构，所以不能有人来说，好吧，我们要捐这么多钱，因为这实际上是很难开始的。这是一个过程。在肯尼亚开始一个慈善机构，这是一个巨大的过程，而且也非常昂贵，因为你必须有董事会成员，你必须支付他们和所有这些事情。但我们仍在寻找想要资助的合作伙伴，他们可以与我们成为合作伙伴。

发言人2：这很好。所以目前正在寻找更可靠的伙伴关系。

发言人3：是的。这就像当涉及到资金和所有这些事情时，这就是我丈夫进来的地方，因为他努力了。我在这些事情上不是最好的，但他努力了。是的。

发言人2：这需要一个团队。

发言人3：这需要一个团队。是的。对。

发言人2：而肯尼亚多年来一直表明一个团队可以有多大的力量，对吗？现在有了所有这些训练营，女性训练营，多亏了你。我想你们的娜拉是肯尼亚第一个全部由女性组成的训练团，这太令人兴奋了。因此，请谈谈团队方面，与他人一起训练，以及它是如何将你的优点发挥出来的。

发言人3：是的，我是一个相信团队合作的人。我讨厌单独训练。有时我在英国，我有一节课，我一直在害怕。我无法相信我在独自训练。我讨厌这样，因为我不习惯这样。我一直都有一个团队。我一直有一个团体。即使你早上在外面散步，不管什么时候，你看到有人在跑步，你就可以加入他们。所以我相信团队合作是成功的关键。你需要有人推动你，你需要有人鼓励你。甚至当你醒来的时候，你会想，我不想训练。但你知道有人在路上等着你，所以你必须这样做。这让你很绝望，因为你不想让你的队友失望。这对你帮助很大。有的时候，你只是想放松一下，哦，我只是要做一个缓慢的人。好吧，但你有一个团队，你会觉得不，这就是我们要做的节奏。所以我相信它，它是我成功的关键。我认为没有我的团队，我就不会有现在的成就。

发言人2：我同意。如果我必须自己出去走一走，走一走，我可以想出无数个借口。但是，当我每天与我的队友见面时，它给了我们一种责任感，使我们有责任感。而且在糟糕的一天，他们可以让你精神振奋，对吗？

发言人3：是的。

发言人2：所以你提到了你的教练，史蒂夫-克拉姆。他是英国1500米长跑运动员。我想他是1983年的世界冠军。

发言人3：他是在1500米。是的。

发言人2：还有一位1984年洛杉矶奥运会的银牌得主，那里离我住的地方只有四小时车程。我的意思是，你是一个马拉松选手，非常成功的马拉松选手，由一个1500米选手指导。你能谈谈增加速度训练的重要性方面吗？因为我们的很多听众，他们是马拉松选手，他们知道长跑的重要性。但是你能谈谈在你的训练程序中保持速度训练的重要性吗？

发言人3：是的，我认为这真的很重要。比如，你的腿有速度。在我的前两次马拉松比赛中，因为我没有接受史蒂夫的训练，我可能在一周内有一次速度训练和大量的长跑，说实话，我讨厌马拉松比赛。然后我发现它非常难。它太难了。我甚至觉得自己要放弃了。我永远不会做马拉松了。也许现在是我放弃跑步的时候了。因此，当我转换了训练方式，开始与史蒂夫一起工作。而且更注重于速度，因为我的训练更多。我所做的速度训练更像是10000米或半程马拉松。它们在马拉松比赛中对我帮助很大，因为即使我在做长跑时，也感觉很轻松，因为我的腿有那种速度。我认为有了这种速度，我就能为任何比赛做好准备。就像，即使你建议了比赛，我也能对它们做出反应。这不仅仅是因为马拉松之前，人们认为，我不是最好的，因为我是一个汽车教练，但我说的是我自己的经验。在马拉松比赛之前，人们曾经喜欢，2:30，这很好。你可以只做长跑，也许想做几次速度训练，但现在人们的速度是2:14或2:18，你需要跟上他们。你需要大量的速度。你需要在你的腿上有这种速度，这样你就可以专注于长跑的里程数了。

发言人2：对。

发言人3：我相信这是个糟糕的答案，但是，嗯......。

发言人2：不，这很好，因为长跑，仅仅是投入里程，不仅对我们来说是艰难的，而且也可能是非常无聊。而速度训练在精神上更有吸引力，而且还能让你提高效率。它有助于预防受伤。当你回落到马拉松的速度时，它很舒服。在马拉松比赛中，有一百万个理由说明速度训练的好处。

发言人3：说实话，这也使马拉松训练不那么枯燥。你不想每天只是做几英里几英里的路跑。你需要做一些不同的事情。我喜欢当我达到某种速度时的感觉，当我为我的第一个马拉松快速训练时，我变得如此之慢，我无法做到，比如，低于3秒。我希望，我想再次获得这种感觉，我错过了。因此，当你在马拉松比赛中拥有这种感觉时，你仍然可以学得那么快，你仍然可以做你的长跑，这使它不那么无聊，变得更加有趣。对我来说，有趣的是，我的速度越快，长跑就感觉越轻松，我可以享受它们，因为我可以在5000米的时候一直聊天。

发言人2：这很好。那么，玛丽，你的第一个马拉松是2019年的波士顿马拉松，你在那里是第七名。自从与史蒂夫合作并增加了那个速度训练后，你一直是第二和第三名。要怎样才能赢得这场比赛呢？

发言人3：这是个很难的问题，因为有时我想，你可能有赢得马拉松的条件，但你不知道别人有什么条件。因此，我尝试做的是尽量关注自己，努力确保自己的训练。我尽可能地到达起跑线，尽可能地健康，在精神上有更好的状态，到处都是。如果我有机会，我就去那里，知道我有机会赢得比赛。我不想去参加一个我没有训练好的比赛。我受伤了或什么的。所以我在训练中全力以赴，而且我相信史蒂夫。他知道我需要什么才能达到目的。他知道我需要什么，并鼓励我去赢得比赛，而不仅仅是为了跑波士顿而去那里。我实际上想去那里赢得比赛，因为我一直在生病，我一直在接受教育，所以显然我想赢得比赛。我相信史蒂夫有能力让我达到目标，我信任他。当他给我安排训练时，我只是在训练中全力以赴，我尽可能地恢复，并努力做好准备，为马拉松比赛而战。

发言人2：你知道，多年来我从观看埃德纳-基普拉加特在波士顿的出色表现中学到的是，每个人在比赛结束时都很痛苦，对吗？每个人都在挣扎，都很疲惫，都在质疑自己在最后5公里的能力。但埃德娜似乎知道这一点，她只是坚持了下来，对吧。就像每个人都在受伤，而我只需要继续向终点线前进。看着她知道每个人在那一刻都在挣扎，这真的是令人印象深刻。但你不想成为那个在精神上放弃的人，因为每个人都在身体上受伤。你只需要在精神上不断地到达终点线。这一点她做得很好。

发言人3：是的。而且我不只是看了她。

发言人2：是的。

发言人3：在波士顿的最后两场比赛中，我们在2021年的最后5公里处互相比赛，她击败了我，我去年也击败了她，所以我知道需要什么。而且她是我非常尊重的人。我爱她，我尊重她，因为我知道对她来说，她的年龄和她在这项运动中的时间有多长，这就是这么多的尊重。我为此尊重她。我从埃德娜那里学到了很多东西，因为我和她一起比赛，她一直跟我说话。她给了我很多帮助。我知道去波士顿并赢得比赛需要什么，因为我认为我从最好的人那里学到了东西，从埃德娜那里，只是看着她并和她一起比赛，这是我非常欣赏的事情。是的，我认为波士顿是一个你不想在最后5公里死亡的事业，因为这可以改变很多事情。

发言人2：对。

发言人3：所以，是的，从埃德娜那里学习，她是一个只告诉你，这里是波士顿。不要和大家一起疯了，因为你得付出代价。她在那里比赛了这么多年，所以我信任她，有时我只是跟上她，她就像指导我完成比赛一样。

发言人2：这是马拉松赛事的社区感的证明，这里有一位伟大的竞争者，但她也在给你建议，你既可以尊重她又可以打败她，这很公平，对吗？你可以两者兼得。

发言人3：是的。当我打败她时，我就想，好吧，你把我教得很好。

发言人2：是的，我喜欢这样。

发言人3：她应该为我击败她而感到骄傲。

发言人2：这很好。这就像她在培养另一个马拉松选手。

发言人3：是的。

发言人2：那么，在为波士顿进行训练，以及妇女体育联盟和知识田径俱乐部的情况下，你每天是否有空闲时间，你是如何度过的？在你的日子里，什么给了你快乐？

发言人3：是的，我有大量的训练。我在白天有大量的自由时间，因为我通常很早起床进行训练。如果我在7:30之前没有进行速度训练，我就完成了我的训练，也许我会有另一个训练。例如，也许我去健身房，也许在傍晚时分进行短途跑步。所以在这之间，我有大量的时间。我喜欢睡觉，或者在不参观营地的时候看电影和听音乐。我喜欢参观营地，因为这些女孩，当我看到她们时，她们让我很高兴，我们和她们聊天很愉快。我更像是她们的姐妹，所以她们总是和我开玩笑。有时他们到我家来，只是开玩笑。但是我尽量避免这种情况，因为我知道我需要放松，我需要为我的训练休息。因为马拉松比赛，你知道，它比任何人都好。马拉松比赛会有点疯狂，我需要所有的时间，我需要在这之间得到所有的恢复。我在这中间确实有我的自由时间。如果我不睡觉，因为我睡得很多，我会看电影或听音乐。

发言人2：睡眠是如此伟大的恢复工具。你听什么样的音乐？

发言人3：我听的是ghostbur音乐。

发言人2：啊，太好了。获得一些更高的灵感。

发言人3：它使我平静下来，是的，我得到了那种高的灵感。是的。当我要放弃的时候，当我听它的时候，它给我那种感觉，我能够继续战斗。

发言人2：了不起。你谈到了从观看赛道中得到的快乐。纳拉田径俱乐部内的妇女，你在她们的发展中看到了什么？什么让你感到骄傲？因为她们中的一些人可能来到你身边，安静而害羞，没有任何自信，看到她们的成长，你在这个过程中看到了什么？

发言人3：这很神奇，因为当女孩们第一次来到车上时，她们总是很害羞。她们不愿意和我说话。但是当我们开始交谈，我告诉她们，你们要对生活充满信心。然后在几个星期后，她们实际上是那个与我开始谈话的人。他们在问我问题，跟我开玩笑。这很神奇，因为现在这就是我想看到的。我想看到那些有足够自信的女孩，不害怕问什么，不害怕说什么，因为这就是我们正在努力实现的目标。还有就是看到她们在赛道上，看到她们努力工作，有时我看着她们训练时的表情，我感到很难过。我想，哦，天哪，他们伤得这么重。我为他们感到难过。但我又想，是的，他们需要这样。因为如果他们想成为田径界的人，如果他们想加入世界锦标赛，他们必须经历这些。因此，有时喜忧参半，对我来说，我不知道该如何感受。我不知道是要怜悯他们还是要对他们有攻击性。这总是一种混合的情绪。但是当我看到他们时，即使我很累，他们让我忘记了我所有的烦恼，他们让我忘记了我所有的问题。我只是在那一刻被穿越，我会说，这就像我做过的最神奇的事情。而且我还会再做一遍。只是为了和女孩们一起度过那些时刻。

发言人2：这太美了。在跑步过程中的很多挣扎和克服这种挣扎或完成锻炼，即使你完全疲惫不堪，真的只是加强了女孩们的力量来自于他们自己，没有人需要为他们解决这个问题，他们有能力和力量来克服和到达终点。这给她们的生活上了一课，对吗？这不仅仅是关于跑步，它给他们同样的生活反馈。你是招募年轻女性还是她们来找你参加田径俱乐部？

发言人3：不，我们招募她们。所以我们有一个系统，我们有学校的老师帮助我们招募女孩。他们看到一些他们认为很好、很有天赋的女孩，也许让她们做一些计时赛。而我们看到有人在某个项目上有表现，他们没有训练营，他们希望加入我们。因此，是的，我们可以去找他们，但他们也会来找我们。但是有一个过程。我们只是不接受任何人，因为尽管我们想支持这些女孩，但我们也希望 "娜拉 "成为一个更高的表演营地。我们希望通过这个例子来说明，我们不仅仅是收容女孩，我们还尽可能地支持她们的梦想，在体育方面也支持她们。

发言人2：对。在社会中，在全球社会中，男性的优越感并不新鲜。但你希望你们社区的男性领导人看到，女性的成功不是一种威胁，而实际上是一种巨大的财富。她们提升了个人，她们提升了家庭、农场和村庄。你觉得这一点正在被更多人接受，还是你认为你还有很长的路要走？

发言人3：是的，还有很长的路要走，但它是从一步一步开始的。而且我觉得现在，实际上，有一些人会说，哦，我们喜欢我们正在做的事情。也许不是田径，不一定是田径，但即使是在Instagram上关注我的男性，在Facebook上关注我的男性，他们只是喜欢支持我们正在做的事情，他们对我们正在做的事情感到高兴。就像你说的，我知道当女性被赋予权力时，会改变整个家庭。所以这不是对男人的攻击。

发言人2：对。每个人都在这个过程中得到了提升。

发言人3：每个人都被提升了，甚至你有一个强大的女人在家里，那个房子变得像我不知道如何解释它，但它改变了。

发言人2：对吗？因此，当我们结束我们的聊天时，玛丽，你在哪里需要更多的支持？你说，现在你专注于伙伴关系。那么，你还想看到哪些伙伴关系？

发言人3：是的，我希望为训练营提供更多的资金，因为正如我所说的，我们不只是在田径方面发展他们，我们还想在教育方面发展他们。我们有一些女孩在学校，我们正在支付学费。我们在各个方面支持她们，食物、住房。我们还有一位想成为教练的女性，我们需要这么多钱来支付教练和所有这些东西，她需要达到使她成为合格教练的标准。因此，我们在这么多领域需要资金，只是为了支持这些女孩，因为这不是免费的。无论是他们的食物，他们的学校，还是其他他们需要的东西。

发言人2：那么，你是否希望这笔资金来自政府或肯尼亚运动员？这是你所希望的吗？

发言人3：不，我不认为它将来自政府或肯尼亚运动员。这不是我所希望的。它可能来自于一些公司，比如体育公司，也许是手表公司，或者是参与田径运动的公司。这将是更有可能的。但我不指望肯尼亚体育局或政府会这样做。

发言人2：对。因此，如果有人想传播这个消息，你可以在Instagram上关注玛丽的所有创业项目@Marygoogi或@Women'sAthleticAlliance或@NalaTrackClub。所有这些Instagram手柄都会让你受到鼓舞，燃起斗志，想要成为这个伟大冒险的一部分。她有妇女运动联盟，纳拉田径俱乐部。玛丽，你是一个母亲，一个职业运动员。你究竟是如何平衡的呢？你的女儿已经12岁了。对她来说，这是一个多么容易受影响的时期。你认为她能理解你所做的所有工作吗？

发言人3：哦，她确实理解。她总是问我，妈妈，女孩们怎么样了？她喜欢在肯尼亚的时候，她喜欢去营地。她和她们是朋友。有时她喜欢去卡车上和她们比赛。她确实在200米处打败了一个女孩，哦，我的上帝，我听不下去了。她非常高兴。所以，是的，她明白了。她总是问，妈妈，你是为女孩们买的吗？你是为孩子们买的吗？所以，是的，她理解它，她喜欢它。

发言人2：哦，她是一个养育者，就像你一样。这真是太棒了。玛丽。祝你在波士顿好运。我知道在这个播客的听众中，你已经获得了很多粉丝，你所做的一切。非常感谢你今天的时间，我们将在波士顿见到你。

发言人3：非常感谢你邀请我。谢谢你给我这个平台来谈论我们正在做的事情。

发言人2：真是太高兴了。

发言人3：这也是我的。

发言人1：对了，这一集的马拉松谈话就到此为止。迪娜，上次我们谈话时，我们发现我们的生日在同一个星期。对吗？我们之间只有一个星期的距离。你比我小一点点，但我是2月7日，你是14日，对吗？

发言人2：这是正确的。还有一个生日即将到来。幸运的是，这将是一个圆润的生日。这是一个50岁的大生日，所以我觉得它很重要，但它将是一个成熟的生日。只是和我的家人吃一顿好的。我的家人在我生日后会来探望我，我期待着宠爱我的侄女和侄子，也许会做一个世界上最好的雪人，带他们坐缆车上山玩雪橇。我喜欢娱乐，所以我真的很期待我的家人能来参加。但同时，生日也是另一个为你重新设定的时间。我们有1月1日，当我们做出决议和承诺，并计划我们的一年。生日是另一种方式来做。因此，我期待着50岁的感觉非常好，下一个50年比第一个50年更好，所以超级兴奋。

发言人1：那么，你对去的情况有多好？我对未来十年没问题。你是那种通过了吗？你喜欢，是的，我50岁了。因为你会说，明年、下周我的50岁是什么。你现在可以公开宣布你50岁了吗？

发言人2：是的，我对衰老没有异议。我认为这是一个美丽的过程，我们想让它成为什么，它就是什么。对。它是我们要展开的。所以我真的对它感到兴奋。

发言人1：很好。那么，2月14日的生日快乐。2月7日是我的生日，所以在节目出来的时候，我刚刚过完我的生日，而你也即将过你的生日。我将庆祝我的第51个生日，可能和你一样。我可以告诉你我在做什么吗？

发言人2：我很想知道。

发言人1：我要去投掷斧头。

发言人2：这太有趣了。我以前也做过。我去年就做过。这真的很有趣。

发言人1：真的吗？

发言人2：是的。

发言人1：这就对了。这就是我正在做的事。去投掷斧头。

发言人2：投掷斧头。你在扔51把斧头吗？你是这样庆祝的吗？因为很多人都在跑他们的年龄和里程。

发言人1：是的，我可以扔51把斧头。我不知道我可以扔多少。你有机会向东西扔吗？

发言人2：不，马丁。

发言人1：它是如何工作的？

发言人2：你把它直接扔向目标，你不把它扔到其他地方。

发言人1：在英国，半学期快到了，所以这意味着我们的孩子放学了。我也给自己买了一辆自行车，这是我有一段时间没有的东西了。所以希望我可以出去踩点点。所以，是的，现在是马拉松谈话的生日。无论你在做什么，都要享受跑步的乐趣。感谢您的收听。