

51岁于鸿润跑遍马拉松六大满贯赛事,创办首家马拉松主题餐厅 “马拉松是每个人都可以实现的运动”



参加过世界最著名的马拉松六大满贯赛事,首个全马成绩就达到了3小时22分17秒;曾有过与袋鼠齐奔的奇妙经历,也曾有在荷枪实弹的以色列耶路撒冷马拉松赛道留下足迹……《上海合客厅·跑者说》本期专访51岁资深跑者于鸿润,分享他的跑马故事。

新闻晨报·周到:距离您第一次参加全马赛事已经过去了10年。这10年来,您感觉中国马拉松运动发生的哪些变化?

于鸿润:我的第一次全马是在2013年上海马拉松,那时候跑马拉松还不像现在这样流行。报名不需要抽签,现在很多马拉松赛事,尤其是国内热门马拉松赛事中签率都很低。

新闻晨报·周到:第一次跑上海马拉松就取得了3小时22分17秒的成绩,这与您20多年的跑步基础有关系?

于鸿润:我的第一次(全马)跑得很放松。心里想,只要能顺利完赛就好。跑完了也没有什么感觉,3小时22分在2013年的话,可以排名上海马拉松的三百多名。但是,现在肯定不是这样了。今年的无锡马拉松,“破三”的人数就有1262人。说明现在国内跑马拉松的速度是越来越快了,也说明现在国内跑步的人越来越多了。

跑马拉松循序渐进很重要,倾听自己身体的声音,及时做出调整。

新闻晨报·周到:很多最初练习跑步的人,都希望得到最实用的跑步经验。能否分享您最初跑步的经历?

于鸿润:我从高一开始跑步,因为高中的时候,体育课要跑1000米。我最初从一两公里开始跑,一两个月之后就可以跑5公里了。那时我每天早上5点多起床,沿着家附近的大街跑步,街上有路灯,路灯之间相隔50米,每天我就数着电线杆,跑过104个电线杆之后,我就知道完成了至少5公里的距离。

就这样,每天坚持下来,高中坚持了3年。上大学的1000米达标,我就可以跑3分钟零几秒了。

新闻晨报·周到:从能跑5公里,到10公里,再到21公里(半马),花了多长时间练习?

于鸿润:我从跑5公里到10公里,花了差不多20年时间,我觉得从5公里到10公里相差的不只是5公里的距离,而是心理的距离。

可以跑10公里,就可以跑半马了。跑过几个半马,全马也就不是问题了。只要经过训练,跑马拉松对于绝大多数人来说都不是问题。

新闻晨报·周到:在这个过程中,您认为有哪些是非常重要的注意事项?

于鸿润:跑马拉松是一个循序渐进的过程。不要太在意成绩,不要超负荷训练,训练需要科学、系统。

新闻晨报·周到:截至目前,您参加了世界上58个全马赛事,包括最著名的六



大满贯赛事。给读者讲讲跑马最有趣的经历吧。

于鸿润:2016年,我跑了耶路撒冷马拉松。我觉得耶路撒冷马拉松是一个十分特别的马拉松。因为以色列给很多人的印象多来源于各种新闻,诸如“巴以冲突”“约旦河西岸”“戈兰高地”等和战争联系在一起的消息。然而,只有置身其中,才能识得庐山真面目。整个赛道沿途都有荷枪实弹的以色列大兵站岗把守,只能说,这是一个世界上最安全的马拉松。武器是冰冷的,但以色列军人却十分友好,他们会友好地向我们打招呼,也可以和他们一起合影。赛道的设计虽然地势起伏很大,累计爬升600多米,但丝毫不会影响我对美好的印象,毕竟整个赛道淋漓尽致展现的是这块神奇而又神秘土地3000多年的历史,我们跑在老城区的石板路上,就连腿和脚酸爽的反应都在加深着我对耶路撒冷的印象,久久不能磨灭……

有一幅画面定格在我的心里:那是在耶路撒冷老城区,一段很狭窄的街道,地面是磨得泛光的石板,不远处的城墙上有两个荷枪实弹的大兵在向我微笑。

新闻晨报·周到:还有哪些经历值得分享?

于鸿润:2017年,我和跑步伙伴在美国参加完马拉松比赛后,自驾游到迈阿密。那天是万圣节的早上,我们像往常一样跑步,来到迈阿密的海边,没想到,跑着跑着,就发现有很多人在我们前后一起跑,当时我们还很奇怪。

原来,那天我们正好赶上了迈阿密当

地举办万圣节半程马拉松,我们就这样阴差阳错地加入了那个赛事,顺着路标一路跑到了终点。

在跑过终点后,志愿者给我们戴上了奖牌,我们当时有点心虚,其实我们身上并没有佩戴参赛号码,就这样稀里糊涂地混到了一块奖牌,这样的跑马经历非常有趣。

新闻晨报·周到:讲讲您在澳大利亚参加马拉松的独特经历。

于鸿润:2018年,我和朋友去澳大利亚跑当地一个比较小众的马拉松——猎人谷酒庄马拉松。

那个赛事知道的人不多,报名人数非常少(全马100人左右)。就在悉尼附近的一个酒庄里面跑,在一个路段,我发现不远处,有几只袋鼠正跟着我们跑步,那是一种从未有过的奇妙感觉。我特意放慢了脚步,欣赏这道独特的跑步风景,我一般跑步不会停下来拍照,但那天,我特意用手机拍下了这个镜头,直到现在,我都记得当时的这种感觉。

新闻晨报·周到:您身边跑全马的人,和10年前相比,在人数上有相当大的变化,这其实反映了社会的一种变化,您同意这种说法吗?

于鸿润:跑马人数的这种增长,基于大家生活水平提高,健康意识增强。营养过剩的现象普遍存在,大家意识到,需要身体进行更多的运动把多余的脂肪代谢掉。

在我看来,即使不用刻意控制饮食,跑步仍然可以帮助身体维持在一个健康的状态。喜爱美食是热爱生活的一种体现,跑步

也会带给人快乐。

新闻晨报·周到:从一般意义上讲,您认为马拉松是每个人都可以实现的运动?

于鸿润:马拉松是一项可以一个人参与的运动,也可以有更多的人在一起,互相学习,互相激励,互相进步。马拉松也是一项具有社交属性的运动。跑马也有圈子。

其实,马拉松很简单,在人类进化的过程中,人类摆脱狩猎活动也只有几千年的历史。人是适合奔跑的。只要大家能够想清楚了马拉松运动的基本原理,经过循序渐进的训练,每个人都可以跑马拉松。让运动变成一种生活方式,让自己的身体状态会变得更好。

新闻晨报·周到:您认为马拉松给一个人的社会属性带来了哪些改变?

于鸿润:因为有更多的人跑马拉松,基于这种共同的爱好,马拉松就变成了一种带有社交属性的运动。你会发现很多人通过跑步变成了朋友。大家来自不同行业、领域,就是因为跑马拉松的爱好,使具有一些相同的气质的人聚在一起,传播正能量,传播积极乐观的生活方式,这种感觉很美。

这种积极乐观的生活方式影响到更多身边的人。我想,这可能就是近些年来马拉松运动发展得比较快的非常重要的一个因素。

新闻晨报·周到:创办首家以马拉松运动为主题的餐厅。当时为什么会有这样的设想?

于鸿润:其实,有很多个运动主题的餐厅。但真正从马拉松这个主题来讲,这应该是第一家。很多人或许认为,把马拉松和餐厅结合起来,是一件很违和的事儿。要运动还是要美食?这并不是一个单项选择题。我觉得运动与美食是完全可以和谐统一的。

因为,喜欢运动和喜欢美食的人都很热爱生活,既然是同一个目的,就殊途同归吧。我希望身体健康与快乐生活都能保证。

既然都已经跑步了,就不要太刻意控制自己的饮食。我经常说:“跑步是为了更好地喝酒吃肉。”

新闻晨报·周到:我看到在马拉松餐厅里展示了300多块马拉松奖牌,全部都是你和朋友们在世界各地跑马的纪念奖牌。现在把这些奖牌展示出来,其实起到了激励更多人的作用?

于鸿润:是的,这只是我和几个朋友的奖牌。马拉松奖牌是一种载体,它的意义更在于传递和承载马拉松的精神。

我希望通过马拉松把跑步这个主题文化传递出去。马拉松是运动的一种方式,也许大家喜欢的运动不一样。但在这个餐厅,普及一些马拉松的知识也好,或者对于平时不太跑步的人来讲,那么怎么能够让他们迈出这一步?至少在这个餐厅,大家能够开始慢慢地接触到马拉松,开始对跑步产生兴趣。

新闻晨报·周到:所以您希望这能够潜移默化地影响更多人参与运动?

于鸿润:我觉得这个应该都会有一定的影响,因为人是社会动物,会互相影响。

来到这个餐厅吃饭的人,会看到这些跑步的人有这样的精神状态,他们也会想真正参与到这项运动中来。有些人可能没有接触这项运动,无法了解这项运动的乐趣和快乐,也无法体验这项运动的精髓。对于很多人来讲,我希望他们从了解马拉松开始,开始跑步,到喜欢跑步,到逐渐走上跑马拉松这条快乐之路。

晨报记者 徐明