



这名连连“破三”的70+ 爷叔，瞄准了世界纪录

2023

上海半马系列采访

根据官方数据显示,今年的报名人数达到了78922人,最终1.5万人参赛——19%的中签率,意味着中签难度已高于2019年。赛事规模恢复到疫情前,也标志着上海各项体育赛事和市民生活的全面恢复如常。

我们在这里讲几个关于跑者的故事,他们中有年逾70的爷叔,也有60+的视障跑者,当一座城市里跑者的年龄和群体越来越宽泛时,也正是城市活力最有力的展现。



上个月,一条短视频刷爆了跑友圈。视频主人公是73岁的上海爷叔黄财富,作为一名马拉松跑者,多次跑进三小时的他被称为亚洲最能跑的老人。黄爷叔说,自己还想要冲一冲70+的世界纪录。晨报记者和他聊了聊,听他讲讲自己跑步的这些事,还有那个失而复得的梦想。

整整18年没跑过马拉松

1985年,在上海航空发动机厂工作的黄财富成为上海工人马拉松队的一员,队伍隶属于上海田径俱乐部。他们常年保持训练,并代表上海去北京参加比赛。1996年举行了第一届上海马拉松比赛,当时还叫“东丽杯”。黄爷叔此时已经离开工厂,自己开公司养活自己了。他当时就约了一些以前经常在一起训练的队友,组织了一支马拉松队代表公司参赛。在那个年头,马拉松并不是一项热门的运动。他记得那届比赛总共也就三四百名选手,跑全马的人就更少了。“因为是企业赞助的比赛,所以参赛的日本人很多,他们的成绩普遍比较好。但我们也不差,前10名里面有4个都是我们队里的。”参加完这次比赛,队友们把奔跑的热情和梦想收拾起来,装进心里最深处角落,继续为各自的生活而奔忙。长跑队已经解散,再没有机会代表上海参赛,继续训练似乎也就没有意义了。黄爷叔说,他有整整18年没再跑过。直到2014年底,在儿子的鼓励下才再度重拾旧爱。当时爷叔已经退休,“想想在家里也不能无所事事,我就继续跑吧。”当时,巨大的马拉松热潮已经席卷中国的大江南北。待爷叔稍微恢复恢复找到了从前的感觉,他很快就成为上海长跑江湖的一个传奇。很多跑团找到他,年轻人向他讨教跑步经验,他也很乐意和大家分享。看到马拉松蔚然成风,爷叔最初有点难以适应。“我们年轻的时候很少有人跑马拉松,一听到跑马拉松大家都怕的,不敢去触碰这个领域。我们当时训练,就是为了参加比赛。”他一听到现在比赛6小时关门,觉得不可思议:这么长时间?!“我记得我们去北京参加比赛,关门的时间你知道是多少?当时的路线经过天安门广场,回来再经过天安门广场就是35公里处的关口。如果你在2小时20分里跑不到这里,就不让你跑了,后面的运动员都全部上车了。”爷叔说,“但现在是全民参与为主了,全民马拉松不要求你水平高成绩好。只要能坚持跑到终点,有这种坚持到底的精神就可以了。”

跑不到3小时30分,就“金盆洗手”

因为做过长跑队员,黄爷叔还是很在乎成绩的。他说,有一天自己要是跑不到3小时30分,就“金盆洗手”了,“否则和散步有什么区别啦?比赛比赛,总归要比比成绩的咯。”爷叔近几年也有过几次“破三”(三小时内完赛)的记录。“其实在2016年、2017年以及2018年,我已经有连续七、八次全马的成绩都在3小时2分左右。当然这个水平在国内65岁以上年龄组里面也是最好的,但是自己总

想再突破那么一点点,跑进三小时。”到了2019年厦门马拉松上,这个愿望终于实现了。“一开始都不知道,还在那里泡脚,厦门组委会已经开始宣传我的成绩了。就我这个年龄,在厦门这么不好跑的跑道上还跑了2小时59分,他们感觉很不可思议。我也很高兴,真的,自己在这个年龄还能破三。”但是漫长的伤病也在同一年找上了他。“跑了几次成绩不错的比赛,就会有想法,是不是能再提高一点成绩?现在状态这么好,能不能多参加几次比赛?”他在同年春天又参加了无锡马拉松,也跑进了三小时。“两星期后又去宜兴马拉松,那天中午的最高温度达到32℃,而且因为赛道不像上海、无锡的赛道那么平整,都是在有坡度的山上跑,在这种情况下膝关节就受伤了。受伤以后还没有好好治疗,还想去跑一个好成绩,所以过了两个星期又去参加东营的比赛,因为都是之前报名的,就不想放弃。东营比赛结束后,我的脚根本就动不了,连走路都不能走了。”他花了很长时间康复,也从中吸取了教训。“人还是不能逞强,毕竟年龄大了恢复比较慢,你不能连续不断地进行高强度的比赛,容易受伤,而且伤后恢复也比年轻时慢很多。”他说,“我把自己的经验总结出来,告诉后面的人,希望他们以后尽量不要再犯同样的错误。”过去三年的疫情耽误他参加不少比赛,如今阴影已逐渐散去,他打算在今年下半年的全国精英赛上再破一次三。此外,他还想冲一冲自己这个年龄的世界纪录。他今年73岁了,这个年龄的世界纪录在2小时55分左右,他把这个成绩当作自己的目标,如果有机会他还想去冲一冲。他说,“人这一辈子就要活得轰轰烈烈的,不然就真的老了。”“很多人说,希望80岁还能去挑战一下,跑个全程。我说只要身体健康,我跑全程是肯定能跑下来。但关键的是,你以什么成绩去跑下来。你是走下来还是跑下来,你用几分的配速,我们以前也算半专业的,所以对配速还是有自己的要求。”他每天训练都会统计数据,“我不可能慢于每公里5分的配速,即使我是放松跑,平均下来的配速也在5分以内。那么自己就知道用这个配速参加马拉松比赛,完赛就是3小时30分。”而他每个月的跑量,则要达到400-450公里。“你要能感觉到自己的状态到了一个什么位置,要自己心里有数,那再去参加比赛就有底。就像我一样,我不会盲目去跑的。”

走到哪里,包里都少不了一双鞋

黄爷叔从1985年开始练马拉松,他说,自己不管是出差还是旅游,包里总少不了一双鞋。“上世纪80年代,我在公司里搞销售,全国各地跑,但我包里总有一双跑步的鞋子,出去都背在身上。”他说,“无论我跑到哪里,早晨起来第一件事就是跑步,养成习惯了。”



销售人员跟他一起出差,从来不用担心人生地不熟。“他们都说了,接下去要拜访的几家店在什么地方,等大哥跑回来就都知道了,因为我早晨出去跑步的时候,顺便把这个城市转一转。我跑一圈十几公里,一些小县城,这个公里数可以跑个两圈。”当然,那个年代的跑鞋是远远不及今日这样高科技的。黄爷叔回忆,自己在1996年参加第一届上马时,脚上穿的是一双国产的龙牌跑鞋。这个牌子的鞋子因为鞋底较软,所以适合长距离跑。“我们先去北京比赛的时候,真的只要能穿上龙牌的马拉松鞋,已经感觉很荣耀了。”他说,在当时根本想不到有一天能穿上阿迪达斯这样的国际运动品牌。“阿迪达斯刚进入国内的时候,我们都不舍得买,虽然搞运动的人都向往这个牌子,但知道不是自己能消费得起的。”随着时间的推移,它逐渐成为一个大众可以消费的品牌。“我是2014年重新开始跑步的时候,买了第一双阿迪达斯。平时训练的时候你穿上一套阿迪达斯的衣服,鞋子一蹬,自己也感觉身价不一样哈哈。”阿迪达斯去年联系到他,希望他能拍一个品牌的宣传片,爷叔毫不犹豫地答应了。“我说,自己一直希望穿着阿迪达斯的装备出现在赛道上的。”这次上海半马的男女冠军出炉,获得男子组冠军的Ezra Kipketer TANUI以及获得女子组冠军 Alemaddis Eyayu SISAY 穿的都是 ADIZERO 最新系列 ADIOS PRO 3 的跑鞋。爷叔很自豪,自己和他们穿的是同一款。黄爷叔说,现在喜欢马拉松的人越来越多,平时训练时候的装备也越来越高级。大家都对马拉松有热情,这是好事,但是从另外一方面来看,马拉松作为一种文化还没有真正在大众中间得到普及。“刚开始的时候,国内的马拉松比赛都是只发一枪。但现在已经和国际接轨,会分三次或五次发枪,这样的方式,对不同水平的参赛选手进行一个区分。”爷叔参加过波士顿马拉松,也前往马拉松的发源地希腊跑过雅典马拉松。他注意到,虽然几万人同时参与,但现场秩序十分井然。“在起点出发的时候,他们不会发生抢道的现象。因为你是什么水平的运动员,就应该在什么地方。如果你只是参与为主不追求成绩,那就把好的赛道让给好的运动员。”“雅典马拉松上,选手集合前两分钟,人还是站在外面,不会挤在赛道上的。他们都规矩地呆在自己应该在的地方,在边上做做自己的热身运动。该你跑了,你就到道上自己出发的地方去等着发枪。其实是对的,你没达到这个水平就千万不要去跟好的运动员挤,以免赛道上发生意外。你自己平时怎么训练,那就在比赛中把它体现出来,千万不要盲目。”他说,“我们现在也正逐渐提高,跟国际接轨。”黄爷叔承认,自己性格很犟。“你们说我老了,我非要跟时间比一比。”他告诉我们,人不管在什么年纪都要挑战自己一把,这是人生的意义所在。“不要感觉自己老了,就不行了,就什么都不行了。在我印象中,我从来没把自己当成一个老人,需要人家来照顾。”黄爷叔到了这个年龄,最大的愿望就是多跑几年。“我们有一个跑团,就叫‘百岁马拉松’跑团,大家希望到了100岁还能跑马拉松。我说:‘这就是个愿望啊,真正到这个年龄的话,很难去挑战一个马拉松啊。’”爷叔是很实际的,他不去想遥远的100岁。珍惜眼前的每一次马拉松,就可以了。

怕过哭过,这名63岁的阿姨终于跑起来了

63岁的王群琴,因为视网膜色素变性,逐渐失去了自己的视力。到2012年年底,她终于失去了最后一抹残存的视力。此后,她有两年没敢出门。2017年,当她第一次参加黑暗跑团的活动时,是带着救心丸出门的。而几年后的今天,她已经参与了多次路跑赛事。以下为王群琴自述:我叫王群琴,今年63岁了。我是2012年失去光明的,那一刻,觉得天都塌下来了。我在家封闭了有两年,不敢出门,因为我非常害怕黑暗。眼睛看不见之后,就是在家里也经常脑袋撞一下门框或者脚踢到东西。所以我常常是脑袋上一个包,脚上一块乌青。我就会哭,会恨自己。这种时候流的眼泪都是因为心痛,怨自己为什么看不见。由于害怕与恐惧,我的心脏持续性出现问题。我是两年之后才走出家门的,又过了几年才加入了黑暗跑团。2017年,我偶然碰到一名黑暗跑团的志愿者,他说起他们在带盲人跑步。我起先笑他:“还跑步呢,能带我们走好路就不错了。”他就说,带我去尝试一下看看。其实,我当初是带着好奇心来到黑暗跑团的。没有想到,这一待就是这么久。我记得,第一次是我们的“勇气”老师来接我。那天,我是带着救心丸来到黑暗跑团的。因为失去光明之后造成的紧张,导致心脏出了问题,每次出去的时候我都会把救心丸随身带着。因为哪怕一点点差错也会让我感觉心脏不舒服,我就会拿救心丸出来吃一粒。刚来到黑暗跑团的时候,我还在想我们走路都困难,更何况是奔跑呢?怎么跑?如何迈开腿?这些都要一点点去学习。好在志愿者很尊重我,我刚来的时候确实不敢跑,甚至连走路都怕。我说:“你们不要叫我走多,我害怕。”还有上下楼梯之类,我都怕。大家都知道的,黑暗跑团里最会哭的就是我。但是在“勇气”老师和我们跑团很多志愿者的引导下,我渐渐能接受走路了。后来,又开始慢慢从走进入跑的阶段。



当我第一次跑的时候,“勇气”老师叫我拿着陪跑绳。在我以前眼睛还能看见的时候,我看到过养狗的人牵着绳子遛狗。我寻思着自己拿着陪跑绳,可能会像一条狗吧。所以我第一反应就是:我又不是狗,你干嘛要牵着我?他很耐心地和我讲解陪跑绳的拿法,我开始放松下来。渐渐的,我从跑50米、100米到1公里、2公里。到现在,我已跑过好几次10公里精英赛。我喜欢黑暗跑团的原因,在于这里的志愿者从来不会硬要你跑去,或者必须做到什么,而是充分尊重你。你今天感觉不舒服,他们说:“我们可以走一走。”当时我们在黄浦滨江活动,他们会告诉你,现在江上有船开过来;这里有朵什么花,让你来闻闻看。总是让我的心慢慢地舒展开来。你只有把心舒展开来,才能融入到这个团队,才能更加喜欢这个团队。我想,把自己的体质和体能慢慢锻炼上去了,我们就会向更远的地方奔跑,奔向更高的那个台阶,冲向更好的自己。

60+爷叔:请不要用“励志”来形容我们

在黑暗跑团里,穆为民和王群琴一样年纪,今年也63岁了。去年上马比赛前,他曾许下愿望:如果可以顺利完赛,就要想办法去巴黎参加马拉松比赛。明年的巴黎奥运会上,还设有群众马拉松比赛。普通人也有机会像奥运选手一样,跑过巴黎的大街小巷。老穆顺利跑完了上马,以5小时38分完成了42公里全程。他说:“还不行,下次要争取再进一步。”在上周日进行的上海半马比赛前,他为自己设定了2小时30分的目标。“2021年的时候参加过一次,跑了2小时47分。反正,就是每次比赛都要争取进步一点点。”老穆如今每周固定训练2次到3次,每次跑上10到15公里左右。“但我没法告诉你跑这点距离要花多少时间,”他说,“时间这个东西很难掌握,心情好的话就快一点,心情不好的话就慢一点。”老穆也是一点点失去光明的,“医生跟我说,这个眼睛肯定要失明的,所以我有心理准备。”他刚参加黑暗跑团的时候还能走路,现在则不得不借助盲杖了。他从2017年加入跑团,陪跑员们陪伴他的时间已经很多年了。穆为民说,“每次跑团有活动,我都很早就出去了,大概6点半左右,我就出门坐地铁了。地铁工作人员已经认识我了,他们问我:‘你这么早出去干嘛?’我说:‘去跑步。’‘你能跑步吗?’我说:‘能!’”他们说:“你们盲人真不错。”老穆觉得,自己听到这句话挺开心。“为什么?因为我们还是生活在这个社会上。如果别人没有看不起你,你就会高兴。如果被别人看不起,就会难过。”王群琴对此表示同意:“我和上班族一起挤地铁的时候,有些人会说:‘你们看不见干嘛还要出来,就在家待着好了。’听了这话我心里肯定会很难受,但我也做不好回他们:‘为什么我不能出来?我还能在赛道上奔跑呢!’”所有身体有残障的团员都十分感激志愿者的付出,而让人欣喜的是,如今他们的需求正越来越受到更广泛的关注。一些有社会责任心的企业,很早就将目光投注到这些群体身上。王群琴告诉我们,她在2018年的时候就在黑暗跑团接触到阿迪达斯的志愿者了。现在,他们每月会做一次志愿活动,每次都



会有10到20名阿迪达斯的志愿者来到黑暗跑团,陪大家跑步。而在这次的上海半马赛上,也有六名阿迪达斯的志愿者出现在赛道上,进行陪跑。此外,他们还在服务站点为黑暗跑团单独设立了一个服务站,为团员们提供水、香蕉、巧克力棒等补给。团长程益向我们介绍,黑暗跑团成立这些年,从最初仅有视障成员,渐渐发展到吸收了聋人以及脑瘫患者。在这个跑团中,身体是否健全不是问题,年纪也不是问题。程益说,现在50+以上的团员越来越多,还有两名70+的。王群琴的陪跑“勇气”今年61岁了,他是在50岁以后才开始跑步的。他说,自己在做志愿者帮助他人的时候,也感受到了付出的快乐。“我开始的时候是为了锻炼身体自己跑,了解到黑暗跑团以后就加入了。当时因为我本身跑的速度也不是很快,所以也能在自己跑的同时带着他们一起跑,也是一举两得的事情。”“勇气”说,自己这些年接触了很多残障团友。“媒体总是喜欢用‘励志’来宣传他们,其实残障人不喜欢这个词。他们只是希望平等地参与运动及其他社会活动,并且通过自己的行动,让更多残障人士参与到运动中来。”

天都职业技能培训(上海)有限公司	上海邑佳实业发展有限公司	上海浩奇利包装材料有限公司	上海民宇家具有限公司
荣获上海政府购买服务供应商	荣获上海政府购买服务供应商	荣获上海政府购买服务供应商	荣获上海政府购买服务供应商
上海聘润实业发展有限公司	上海消达消防工程技术有限公司	上海显豪食品有限公司	安徽益众源刷业有限公司
荣获上海政府购买服务供应商	荣获上海政府购买服务供应商	荣获上海政府购买服务供应商	荣获上海政府购买服务供应商
上海银象泉图文设计制作有限公司	上海琦玫建筑装饰工程有限公司	上海盛汇食品有限公司	上海富磷市政绿化工程有限公司
荣获上海政府购买服务供应商	荣获上海政府购买服务供应商	荣获上海政府购买服务供应商	荣获上海政府购买服务供应商

本版咨询热线:021-5669 6708 以上排名不分先后 广告