

# “老马”奔腾

## 银发族闪耀青岛马拉松

4月22日上午7时30分,2023青岛马拉松鸣枪开跑。25000余名选手在最美的赛道上畅跑,其中不乏中老年参赛者的身影。他们虽然是银发跑者,但脚步依然铿锵有力,用“老马奔腾”诠释了马拉松赛事挑战自我、超越极限、坚韧不拔、永不放弃的精神。



徐金兰



王福顺



孙锡元(中)



青岛早报 联合 市老年大学 主办

### 徐金兰 67岁

#### 岛城女子马拉松第一人

1956年出生的徐金兰是地道的青岛人,被誉为“岛城女子马拉松第一人”,“我的邻居是青岛市马拉松运动协会首任会长李锡铭,是我从事马拉松运动的领路人。2009年,我53岁时开始进行跑步训练,在海大鱼山校区操场的400米跑道上要跑22圈,这样才算完成10公里的训练量,当时感觉累得不行了,不过还是咬牙坚持下来了。”67岁的徐金兰回想起刚接触马拉松的情景时说,“后来,李锡铭和我以及另外三位跑友成立了青岛路易田径俱乐部,带动越来越多的岛城跑友参加马拉松比赛。”

2009年10月,徐金兰参加了北京马拉松的半程比赛,以2小时1分钟的成绩完成了自己的第一个“半马”;当年11月的上海马拉松半程比赛和12月澳门马拉松半程比赛,徐金兰连续参赛,“三个‘半马’跑下来,极大地增强了我冲击‘全马’的信心。我在2010年10月参加了第30届北京全程马拉松比赛,那次比赛全程下大雨,我的手冻得连衣服拉链都拉不开,我是在志愿者的帮助下,才从衣服口袋里拿出营养棒补充了能量。”就这样,徐金兰在大雨中完成了自己的第一个“全马”,成绩是4小时54分钟。

2011年,厦门国际马拉松赛是徐金兰参加的第二个“全马”比赛,跑到38公里时她的左腿突然抽筋了,“左腿疼得不敢动弹。当时心里想过放弃,但是又一想,如果现在放弃,38公里就白跑了。最后我还是下定决心要坚持跑完全程,哪怕是走也要走完全程,挑战一下极限。我的左腿都不敢打弯了,就用右腿往前走,拖着左腿跟着挪,硬是咬牙‘走完’了剩下的4.195公里,一共花了70分钟才走完最后一程。通过这次经历,确实锻炼了我的意志。”徐金兰也因为“拖着伤腿挪步完成全马”的举动被青岛跑友们评为“最坚强”。

今年是徐金兰从事马拉松的第15个年头,“65岁之前我都是参加‘全马’比赛,至今也参加了将近60个‘全马’比赛。印象最深刻的是2015年11月去希腊参加雅典马拉松比赛,我在出发前11天训练时摔伤了右腿膝盖,到医院缝了5针,医生嘱咐不能参加任何运动,我觉得这次参赛意义不同,毕竟是在马拉松运动发源地举行的,所以我右腿缠着绷带跑完了‘全马’,最后几公里又是拖着伤腿走下来的,最后成绩是5小时48分钟,像朝圣者一样总算完成了自己的一个心愿。”

徐金兰对于青岛马拉松比赛有着特殊的感情,“五届青马我都参加了,跑了三届青马‘全马’之后我就成为免抽签选手,获得了自动参赛资格,2021年第四届青马我的‘全马’成绩是5小时52分钟。”65岁过后,由于疫情和年龄的原因,徐金兰回归了“半马”,“这次青马比赛我也是跑了‘半马’。我认为马拉松不是看谁跑得多么快,而是看谁跑得时间更长。我要在有生之年继续跑下去,全面践行青岛路易田径俱乐部倡导的‘运动、健康、快乐’的口号和精神。”



扫码加入 早报银龄俱乐部

观海新闻/青岛早报记者 刘世杰 摄影报道

### 孙锡元 61岁

#### 跑马带来金钱买不到的快乐

1962年出生的孙锡元从事马拉松运动的时间并不长,“我是2014年开始跑步的,从5公里跑起,然后加量到跑10公里。2014年秋举行的莱西马拉松是我参加的第一个‘全马’比赛,我当时给自己定的目标是跑进3小时30分钟,最终成绩是3小时26分钟。”完成第一个“全马”让孙锡元信心倍增,“2015年3月,我参加了无锡马拉松‘全马’比赛,赛前我给自己定下的目标是跑进3小时10分钟,最终成绩是3小时8分钟。”随后孙锡元向着“破三”全力冲刺,“我的目标是‘全马’成绩跑进3小时,结果在2019年的北京马拉松和2021年的东营马拉松比赛中,我的‘全马’成绩都是3小时1分钟,两次比赛都是差了1分钟就‘破三’了。”

孙锡元静下心来分析自己成绩没有达标的原因,随后他加入了破风精英马拉松俱乐部,“参加这个俱乐部是有门槛的,要求男选手的‘全马’成绩是3小时10分钟以内,女选手的‘全马’成绩是3小时30分钟以内。俱乐部教练每周二、四带领我们在操场按照一定的配速进行训练,每周六我们都在公路上跑21公里至35公里。”

就这样训练了近两年,孙锡元去年在俱乐部内部的测试赛上完成了“破三”目标,“因为处在疫情期间,没有比赛可以参加,不过我的训练成绩已经达到了2小时57分钟。”2023年3月19日的重庆马拉松全马比赛中,孙锡元以2小时58分钟的成绩成功“破三”,“与前10届不同的是,本届重马专门为‘破三’跑者准备了纪念奖杯,捧起奖杯的那一刻我感慨万千,因为从2019年开始,实现‘破三’目标我用了将近四年时间。本届重马有3万人参赛,我的成绩排在第600名左右,而在60至64岁年龄组,我的成绩排名第六,这样的成绩我真得很开心。”

在孙锡元看来,“42.195公里,沿途充满了不确定性,包括紧张、刺激、兴奋、疲惫、汗水、泪水……”虽然已经61岁了,但孙锡元从未怀疑自己的实力,“我是52岁才开始跑马拉松,但我的体力完全没有问题,每个月我都要跑350公里左右。跑马拉松给我带来了幸福,带来了用钱买不到的快乐,本届青马我是带着俱乐部的跑友们参赛,我所带的方阵跑进3小时15分钟,最终我的‘全马’成绩是3小时11分钟45秒。我感觉这是跑马拉松近10年来最轻松的一次,感觉还能继续跑10公里,竟然没有感觉到累。我要和跑友们快乐地跑下去,只要身体条件允许,就一直跑下去。”孙锡元说。

### 王福顺 65岁

#### “旅游+跑马”且“跑”且珍惜

1958年出生的王福顺曾是一名侦察兵,能在军营成为训练尖子和他上学时的中长跑特长不无关系。退役回到家乡青岛后,他作为金融系统运动员参加全市运动会一显身手。

2013年,王福顺开始跑马拉松,成为青岛最早一批跑友,“之前我都是在周末跑上10公里,就是为了调节心情。2012年起我开始参加‘半马’比赛,2013年的澳门马拉松是我参加的第一个‘全马’比赛。澳马的比赛场地很小,不但桥多而且坡度大,‘全马’折返点不是设在半程,而是设在10公里处。当天比赛全程下雨,我和十多位青岛跑友都没有热身就直接参赛了,前半程我因为照顾一位同去的女跑友,所以速度很慢,后来那位女跑友说是坚持不了让我赶紧往前跑,后半程我全力加速,没想到腿部肌肉连续抽筋三次,给我治疗的医生建议我弃赛,因为赛事快‘关门’了。医生的提醒让我意识到留给自己的比赛时间不多了,我觉得自己的第一个‘全马’不能半途而废,一定要咬牙坚持完成比赛,就这样我在后面的比赛中由走到跑,而且越跑越快,最后阶段就是一路狂奔了,在‘关门’前2分钟我跑到了终点。”

迄今为止,王福顺已经参加了近50个“全马”赛事,还在2017年参加韩国群山马拉松比赛时参与抢救一位韩国选手。“我的全马成绩完全可以达到3小时30分钟以内,不过我不刻意追求成绩,我认为从事马拉松运动对工作、对家庭、对人生都是一种助力。我参加马拉松的目的是活到老,跑到老,跑得开心,跑得健康。”王福顺经常组织单位或者俱乐部跑友一起外出参赛,力推“旅游+跑马”的模式,“我的参赛模式是先旅游再跑马,因为只有玩得开心愉悦了,才能在随后的比赛中跑出好成绩。毕竟作为业余跑者,跑马还是重在参与,没必要为了追求成绩而没有力气旅游了,到马拉松赛事举办地感受当地的风土人情也是马拉松运动的魅力所在。”

本届青马是王福顺参加的第五届青马比赛,“前四届青马我跑的都是‘全马’,本届青马我报的也是‘全马’,可惜在训练阶段脚趾受伤了,只能改为参加‘半马’。因为带着我所在交行跑团的新手跑,最终成绩是2小时9分钟。青马举行了五届,我跑了五届,成为了‘五星跑者’,我很激动,因为这是一份荣誉。”