

运动的晚年 奔跑的生命

合肥有群痴迷马拉松的老人



何平



胡应福、王章敏夫妇

□ 实习生 吴悦 匡佳佳 记者 邵华
星级记者 刘海泉 文/图

在省城合肥,有那么一群不服老的老人就是要向我们证明:他们,人虽老,心犹热。奔跑,不分年龄;运动,没有界限!他们,让合肥这座城市更加年轻、健康。

A 曾经的特种兵 如今的马拉松推广者

魏普龙,今年58岁,是合肥市马拉松协会的会长。魏普龙还有一个令人惊异的身份——特种兵,当然,那是年轻时的魏普龙。

曾经的部队生活使魏普龙练就了一身好体格,退伍后的他爱上了马拉松,并活跃在合肥的“跑吧”以及一些跑步俱乐部中,一直致力于马拉松事业的发展。

如今,对于魏普龙来说,马拉松已经不仅仅是自己的兴趣爱好好了,它还是一种展示城市形象甚至国家形象的文化符号。在去年的合肥国际马拉松赛中,魏普龙就把自己打扮成包公的形象,吸引了很多人的关注。

在魏普龙和合肥马拉松爱好者的努力下,合肥马拉松协会去年11月份成立时仅仅几十个人,现在会员人数已发展到2800多人,其中老年部成员近60人,集中了不少马拉松老将。

“合肥马协中老年部在全国来讲都是数得上名号的。”魏普龙介绍说,他一直希望通过老年群体跑马拉松,让更过的人来了解合肥和合肥的文化,并把马拉松这项运动推广开来。“运动,会让我们的城市更加有活力,更加年轻。”

协会自成立以来,在国内的各个马拉松赛场上都很活跃,获奖无数。甚至已经走出国门,迈向了世界,去年10月,马协成员赴日本参加了马拉松赛。此外,还前往美国参加了波士顿马拉松赛。

B 运动不分年龄,76岁的他压根不服老

陈钦正老人今年76岁,除了是一名马拉松爱好者以外,他还是合肥马拉松协会中老年部的部长。

步伐稳健,个高精瘦,陈老看起来十分有精气神儿,如果他不说自己已经76岁,别人根本看不出来。“我是从5年前开始跑马拉松的,以前是跑长跑的,我和魏会长共事快20年了,可以说是老伙伴了。”陈老说。

说起马拉松,陈老特别自豪:“我们马协的老人们都很

厉害,你看看我们,是不是都特别精神?虽然我们都上了年纪了,但是运动不分年龄,你说是不是?你可别看我们是老年人,你们很多年轻人都跑不过我们呢!”

“现在老百姓的生活好了,就要寻求健康,我们跑马拉松除了强身健体,还有就是想通过我们的努力,产生一些影响,让大家都参与到运动中来,球类也好,广场舞也好,只要是运动,就是好事,也是我们这个城市的好事。”陈老说。

C 七旬贤伉俪,马拉松中的靓丽风景线

2014年,环巢湖的33公里马拉松比赛中,78岁的胡应福跑在队伍前面,而他69岁的妻子王章敏紧紧地追随在后,成了这场马拉松运动中一道靓丽风景线。8月13日,市场星报、安徽财经网记者来到合肥马拉松协会,见到了王章敏和胡应福,两位年龄加起来有147岁的老人,向记者讲述了他们的“马拉松之旅”。

41年前,当时,28岁的王章敏经常头晕、恶心,去医院检查无果,听取邻居建议开始奔跑之路,坚持一段时间后,王章敏发现身体状况有所好转,开始慢慢加大跑步里程,200米、800米、1500米……半程马拉松、全程马拉松,从此一发不可收,爱上了这项运动。

“老伴早些年有支气管,胃下垂等毛病,吃药也吃不下去,我就带着他一起去跑步,慢慢的,这些健康问题就全没了。”王章敏告诉记者。在她的带动下,丈夫胡应福

也开始一起跑步。越跑越好,两人参加了不少全省乃至全国性的跑步赛事,全国老将运动会、安徽省老年运动会、合肥市运动会的赛场上,夫妻俩成了常客。“现在可好了,他练出来,每次都跑在我前面。”言语中是掩不住的骄傲。

“老伴还有不少粉丝。”王章敏有点“嫉妒”地说。“有一天,他在街道上晨跑,突然间一个小姑娘冲了过来,拿着刚买的报纸,特别高兴地抓住他,指着上面的一个老伴跑马拉松的图片,直嚷着要合影。”王章敏回忆道。

10月25日,合肥马拉松就要开跑了。在老人的带动下,家中的2个侄儿、儿子、儿媳都报名参加了比赛,这让老人很是自豪。

“通过跑步,不仅锻炼了身体,同时也结交了不少忘年交,和很多年轻跑友一起跑步,我们也变得年轻了许多。”王章敏笑着说。

D 83岁跑者,活到老,跑到老

在合肥,有这样一位老人,时间并没有在他身上留下明显的痕迹,反而让他越活越年轻。他叫何平,今年83岁,先后数次参加马拉松长跑比赛并拿奖。他是安徽省内年龄最高的马拉松跑者,甚至在全国,像他这个年纪的马拉松跑者也没有几个。

至今为止,何老已经跑了50多年的马拉松了,他最好的成绩是2小时14分。近几年,由于很多马拉松赛事对年龄的限制严格起来,何老才中断了一段时间的比赛。

“最近几年,有不少比赛都有年龄限制,像我这么大的老头子都不让参加比赛了。比方说今年合肥的国际马拉松大赛,65岁以上的都不给报名了。但是我因为之前就参加过不少比赛,所以特例允许参赛。其实我的身体一点问题都没有,很多年轻人都没有我跑得快!”

说这些话时,何老并没有因为不能参赛而表现出过多的遗憾和失落,我们看到的更多是他一颗平常心 and 乐观积极的生活态度。不得不说,心态好,是何老身体依然健朗、还能跑马拉松的重要原因。

据何老介绍,他年轻的时候就爱上了跑步,当时还在合肥市供销社工作,同事们也都知道他是个跑步迷。当时,何老经常参加市里的运动会,还多次被推举为合肥市的代表,参加省运动会。

如今跑步已经成为何老生活中不可缺少的一部分。说起跑步和马拉松,何老说:“你别看我现在80多岁了,但我还没有老,我还要一直跑下去。”

“通过我的影响,让那些年轻人也加入到跑步中来,我感到特别高兴!跑步是一项特别好的运动,对他们年轻人来说,不仅能强身健体,也能帮助他们释放学习和工作上的压力。”对于自己跑步影响到年轻人,何老感到特别高兴和欣慰。

受何老影响最大的一个年轻人就是他的外孙小盛,小盛和何老一样,也非常喜欢跑步,还参加过不少比赛。今年的合肥国际马拉松比赛,爷孙俩还一起参加了。平时小盛工作不忙的时候,爷孙俩就约上一起来爬大蜀山,小盛还开玩笑说:“我们家要把跑步继承下来,跑步,我来接班吧。”