



## 不在江湖,却相传于江湖 曾启顺:保持杭马纪录29年

□本报记者 奚源

在部队6年的训练生活,让曾启顺养成了跑步的习惯。1977年,曾启顺退伍后回到台州黄岩城关镇工作,不管风吹雨打,他保持每天10公里以上的跑步,用他的话说,那段时间,自己不是在跑步,就是在去跑步的路上。

曾启顺参加长跑比赛也有偶然的成分。1982年,他的邻居正好代表当年的黄岩县体委参加乒乓球集训,备战台州第六届全民运动会,曾启顺也应邀参加集训。结果一下子惊呆了当年的黄岩县老年体育协会秘书长毛履成,“我们特地在自行车上安了个计步器,让人追着他记录,没想到他把自行车给甩下了。”随后,曾启顺

参加了同年8月份举行的台州地区全民运动会,并拿了5000米和10000米两个冠军。在此之后,曾启顺的跑步传奇就一发不可收拾。

虽然因为跑步在台州出名,但曾启顺没有满足,因为他心里一直有一个梦想——马拉松。“自从知道有这项运动之后,我就着了迷。”曾启顺说起当年的心事,“体育局的领导希望我能专攻5000米和10000米,我说我要跑马拉松,只有跑了马拉松,我才觉得自己在跑长跑。”

机会很快就来了,1983年4月2日,浙江工人运动会,曾启顺以2小时52分20秒拿下马拉松项目的第二名。这是他第一

次参加正式的马拉松比赛,从此一发不可收拾。1986年10月19日,曾启顺在北京国际马拉松比赛里,以2小时25分12秒的成绩,又一次刷新了省纪录,并创下个人的最好成绩。短短几年时间,他三破马拉松省纪录,此外,还两次打破浙江省1万米长跑的纪录。至今,他仍保持着浙江省马拉松的纪录,已达29年之久。

如今,退休后的曾启顺依然喜欢跑步。清晨,在黄岩电大路、在方山下、在九峰山,你可以看见曾启顺跑步的身影。虽然从2010年开始,他已经不再参加杭马以及其他马拉松赛事,但坚持跑步39年的他,已经成为浙江跑步圈的一个传说。

机缘巧合与跑步结缘 收获友谊与愉悦共赢

## 凌国光:因为快乐,所以奔跑

□本报记者 朱郑远

今年杭州马拉松即将迎来第30个年头,看着报名时火热的场景,凌国光特别自豪,这位69岁的老人是一名“老杭马”,是首届杭州马拉松的参与者与见证者,他总共参加了27届杭马。凌国光从不惑跑到古稀,用双脚见证杭州马拉松的变迁。

1983年,凌国光与跑步结缘,那时他才30多岁,在杭州酒厂上班。有一次,在西湖边散步的时候,凌国光看到一个六七十岁的大爷在跑步。当时可是个大冬天,大爷穿着短裤和背心,身上冒着热气,神色却很精神。凌国光很好奇地追上去和大爷搭话,这一搭,就把他自己“搭”进了

跑步的世界。

“那个年代,大家都没有什么娱乐活动,西湖边除了打拳练武的,剩下来基本都是跑步了。”凌国光告诉记者,起初都是沿着西湖边跑,认识了许多跑友,还加入了西湖长跑队,“每周大家至少都会一起绕西湖跑一次,每逢过节就更热闹了,我们会组成方阵,有人扛着旗,有人喊着口号,别提多热闹了。”

谈起为何会去跑马拉松,凌国光笑着告诉记者,自己是一个业余跑步爱好者,他的口号是“重在参与,分享快乐”和“我运动,我快乐”。只要是跑起来,凌国光就能感受到与众不同的快乐。

在凌国光看来,减肥和提高身体素质都是跑步的副功效,能给人带来愉悦的心情和良好的生活方式才是跑步最大的功能。凌国光对于马拉松成绩并没什么追求,他更享受过程,“我会坚定地跑下去,以前队里有队友一直跑到了一百岁,我要向他学习。”凌国光说。

凌国光还告诉记者,能坚持跑步很重要的原因是因为一群人。每年杭马前夕,凌国光都会组织十几位老朋友一起聚餐,包括凌国光在内,他们都是参加过10届杭马以上的“老伙计”,这可以说是“杭马10+俱乐部”聚会了。老友们坐在一起,相互诉衷肠,交流下跑步中看到的趣事。对



于这份友情,凌国光很看重,这也是他继续跑下去的一个动力。

又到一年杭马时,凌国光早已经开始张罗老友聚会的事了,这次他还准备了许多珍贵的老照片,看着照片,和老朋友们一同回忆往昔,人生之乐莫过于此。



追风少女欲再创杭马传奇

## 陈林明:为了不被“甩掉”,就要甩掉更多汗水

□本报记者 周志斌

陈林明在微信朋友圈几乎全是学习和专业跑步有关的内容。每天早上在图书馆复习,下午就去训练跑步2小时,保持低强度的训练,跑步已经成为了她的生活习惯,只要有时间就会去跑,这样可以暂时将繁重的课业压力抛在脑后。陈林明说,她最喜欢在学校操场上绕圈跑,穿戴上专业的跑步装备,十分神气。

从2014年4月初开始,陈林明频频参赛,在中国业余女子马拉松界名声鹊起。2015年陈林明分别获得温州、无锡和国际

铁木真草原马拉松赛女子冠军,在今年宁波山地马拉松赛中也取得优异成绩,同时,她还创造了一周参加3个半程马拉松,取得2个冠军和1个亚军的纪录。

陈林明取得的成绩不仅因为有国家队备战奥运会顾问王林教练的帮助,更因为她不怕苦的劲头,不服输的“牛劲”。平时训练结束了,别人都回宿舍休息了,她仍然一个人在操场训练,用她自己的话来说就是一种强迫症,“每天只有练到自己心里满意了,才能停下。”

让陈林明最难忘的是上届杭州马拉松赛。陈林明在终点前,抢在埃塞俄比亚人前头撞线,当知道自己获得女子全程第四、中国女子第一名成绩时,陈林明觉得前期的艰辛付出没有白费,一切都值得了。

杭州马拉松赛给陈林明留下了美好记忆。对于今年的杭马比赛,她谦虚地说,由于学业原因,也刚参加工作,训练计划没有以往那样跟得紧,状态一般,不过还是要带着信心上场。

陈林明坦言不论结果如何,参加马拉松都是自己的夙愿,“为了不被甩掉,那就甩掉更多汗水,我喜欢跑步,已经习惯了奔跑,只有在奔跑时我才感觉到生命的生生不息。”

