



陈生铎退休前是原浙江省队的田径教练，如今83岁的他依旧每天都要出门锻炼，说起即将到来的杭州马拉松30年，陈生铎由衷地高兴，从1987年到1998年，陈生铎一直担任着杭马的裁判长。

陈生铎平时习惯戴一顶不起眼的黄色鸭舌帽，他与杭马的故事也要从这顶

一顶鸭舌帽，一段杭马情

陈生铎：功勋裁判长的岁月记忆

□本报记者 马超 文/摄

帽子说起。帽子的帽檐部分印着“西湖桂花马拉松赛”的字样，原来，这是陈生铎在第十届杭州西湖桂花马拉松赛上工作时戴的帽子，而且一戴就是20年。

在当时的裁判组中，接近退休年龄的陈生铎是出了名的“工作狂”，用废寝忘食形容都不为过，裁判组里年纪最大的是他，工作量最大的也是他，难得在藤椅上睡个午觉，而这顶黄色的鸭舌帽是一位同事给陈生铎遮脸用的。无意间，这顶帽子留到了现在，见证着陈生铎和整个当时杭马筹备工作组的艰苦岁月。

那时候，要组织一场大型马拉松是相当困难的，杭州早在20世纪50年代就有过马拉松比赛，但规模都不大，人数不超

过几十人。

陈生铎说，为了把第一届杭马办下来，他们可没少跑相关部门，资金要上级下拨，公安交警等部门也要报批，不仅如此，设备上的简陋也是现在不可想象的。

陈生铎担任裁判长，但别的工作也得做。从测量距离到规定路线，从手抄号码簿到制作秩序册，陈生铎不敢有一丝马虎，“测量距离我们测量了三遍，最后取平均值。”不是陈生铎的讲述，没人能猜到当时测量距离的工具仅仅是自行车的轮胎和汽车的码表，连号码簿都是人工抄写的。“号码簿和秩序册绝不能弄错，因为你得为参赛者负责，他们的热情是很高的，弄错了名字或者号码是泼他们的冷水。”

就是这份责任心，给几十年的杭马开了一个好头。

如今的杭马盛况空前，但在陈生铎的记忆中，1987年的那一天就已经可以算是一场盛会。

陈生铎回忆，除了参赛者，现场观赛的人也非常多，每一位跑者都是笑呵呵的，还会经常有观众和外国参赛者互动，现场氛围十分欢乐。陈生铎作为裁判长在终点担任计时工作，从陈生铎这领到最终成绩表的选手可以去领取一份纪念包，里面是一件纪念T恤和一块由杭州手表厂提供的电子手表。

至今，陈生铎还记着那些跑过终点线的参赛者的表情，没有体力透支的痛苦，有的尽是享受比赛得到的满足。

跑过步、组过队、拉过赞助、做过后勤

张根生：马拉松是生命中无法割舍的一部分

□本报记者 洪漩 文/摄

初见张根生时，他正在房间里整理自己多年来所搜集的“宝贝”，参加马拉松留下的纪念品——一大摞秩序册、照片、纪念品等等。记者发现，就连他身上穿着的都是一次跑步活动赠予的纪念T恤。语调清朗，笑容和煦，身子健康的他，让人很难猜出他其实已经82岁高龄了。

“我跑步已经有三十多年了，参加杭马次数多达十几次。从上班跑到退休，从参与者到服务志愿者，我对杭马有深深的感情啊。”张根生推了推眼镜，摩挲着照片向记者回忆起自己和杭马不得不说的故事。

早在三十五年前，张根生是杭州下城区一家印刷厂的工人，他的爱人则带着孩

子在衢州工作生活。此时张根生在杭州独自生活，不巧又患了美尼尔症。独立一人他更要自己照顾好自己，于是便开始跑步，并参加了西湖长跑队。几乎每天清晨，他和跑友们聚在西湖断桥旁，沿着白堤、苏堤、灵隐奔跑。后来他有和几个特别能跑的伙伴一起成立了马拉松分队。“那时我们队伍里有将近40个人，体力也好，大家每天凌晨一点开始跑，跑到天亮。萧山、超山、富阳……周边都跑遍了。”张根生说起这段往事，难掩内心的自豪。

“后来杭州有了马拉松，我们就一起报名参加，大家都很兴奋。”张根生说，这支从未跑过马拉松的马拉松小分队，终于

有机会在杭州参加一场真正意义上的马拉松，和来自各地的朋友一起跑过杭州各处美景。“为此，我自己去拉广告，找赞助，为我们组织的小分队忙前忙后，心里那叫一个开心啊。”

时隔多年，聊起过往，张根生依然觉得历历在目。比赛结束后，他拿着秩序册找冠军签字，这个习惯伴随他多年，几乎每一本秩序册上都有他尊敬的跑者签名。他认真收藏，分外珍惜。

“这些年我跑了十几场杭马，还拉过牙膏厂、葡萄酒、房地产等等很多企业的广告。”说着，张根生哈哈乐起来，“尤其到了后来，我的身体开始不适合跑马拉松后，我就更加全心全意把能量投入到组建



队伍和保障服务上，虽然我自己跑不动，但是我一样参与其中，照样开心！”

“转眼杭州马拉松30岁生日了，我也八十有二的年纪了，虽然没办法亲自上跑道，但是我在心底祝福咱们杭马三十岁生日快乐！”张根生深情地为杭马送上祝福。



每天早上4点50起床，5点半出门到家附近的马路上跑步4—5公里，这样的日子金冠国已经坚持了数十载。从风华正茂的小伙，到年近八旬的老人，晨跑锻炼几乎风雨无阻。作为丽水青田人，金冠国却和杭马有着深厚情谊，用他的话说“人生最难忘的经历就是参加杭马”。

金冠国是马拉松运动的“铁粉”，并坚信经常长跑锻炼能使身心健康。初中体育老师教的“二吸（二步）一呼（二步），四步一循环”的长跑节奏，金冠国一学就会，而且跑得很轻松。他在青年时代就四处参赛取得过不少成绩，也一直期待能与各路好手一决高下。

1987年，适逢“中日西湖桂花国际马拉松赛”，当时49岁的金冠国，参加45岁

从冠军到长跑队名誉队长

金冠国：人生中最难忘的经历都在“杭马”

□本报记者 华雨晨

以上年龄组11.8公里比赛，就为奔着第一名而去。但事与愿违，在一路领先的情况下，到了龙井路最高峰时，却被他人超过了。

至今回想起来，金冠国仍有点遗憾：“当时觉得肯定不能得第一了，我索性坐在路边准备退赛了。但在路旁的工作人员都说，你跑得很好，为什么停下不跑呢？我只好假装脚抽筋跑不起来了。结果呆了10多分钟后，再呆下去也觉得不好意思，只好重新站起来向前跑。没想到往前不到20米就是下坡路了，可后悔也没用，只好下决心明年再来争这口气。”

蓄势待发的金冠国来年再战，这个小县城来的跑者一举夺魁，大爆冷门。年过半百的他在45岁以上年龄组20公里比赛，以1小时17分52秒的成绩率先冲过终点线，并把第二名远远地甩在身后。

第一组第一个登上领奖台，从省长手中接过奖杯，金冠国很激动：“当时有很多体育爱好者围着我叫我签名，也有许多新闻工作者手拿麦克风现场对我采访……简直把我当成了大明星。”

鉴于成绩优秀，金冠国被选拔为省代表队运动员，1989年3月31日出国赴日本

参加比赛。“在日本我省马拉松代表队受到热烈欢迎与招待。我也成了青田县里的体育名人，那段日子真的是人生中最难忘的经历。”

在金冠国看来，今年的杭马是青田长跑队的“毕业赛”。身为青田县长跑协会荣誉会长、青田长跑队名誉队长，金冠国已经带领着队员参加了25届杭马，而且从第二届杭马开始，每届都没落下。

从青田到杭州比赛，起码要花两天时间，费用开支也大，为了减轻队员的负担，金冠国经常奔走，寻求企业“联姻”等方式为队员报名参赛。“第一次参加杭马的时候，我就觉得杭州市民的健身意识很强，那时候已经有不少长跑队扛着队旗来参赛了，鲜艳的旗帜在人群中特别显眼。所以当时就想我也要组一支长跑队，让我们小侨乡的队旗在省城风光。”金冠国说，“在杭马的学堂里，青田长跑队共获得1—8名奖杯12座，其中我连续21次参赛获得了8个杯。这不仅是有形资产，更是象征杭马精神的无形资产。我们青田长跑队的人都是有感情的，每年的杭马都会回来看看。”

