



13

严善井：“江山阿甘”的马拉松情缘

□本报记者 郇琪琛

下雨的午后,而他刚从外面跑步回来。这样的天气还坚持跑步?或许是感觉到了记者的困惑,这个农家汉子在电话那头笑道,“我跑步是风雨无阻的,上午下午都会跑,一天在三十公里左右。”

小的时候,由于家里经济条件不好,严善井常常要挑着箩筐去拾猪粪,然后到生产队里记工分——负重奔跑,渐渐铸就了他适合跑步的体格和耐力。上学后,严善井屡屡在校运会跑步比赛中夺魁。1981年,江山举行马拉松选拔赛,临时参赛的严善井一举夺得了1万米跑的冠军,此后,他便经常参加县里、地区以及全省的比赛,都取得了不错的成绩。

数十年如一日的执着和坚持,给予了

严善井跑步最纯粹的动力,也是外界认为他最像电影主人公“阿甘”的地方。在当地无敌手之后,严善井把目光放在了更远的地方。

1987年的首届杭马,他多方打听,终于得以报名参赛。没有跑马经验,没有运动装备,他就这样踏上了征程。那次的比赛,他收获了第四名,很显然,这并没有达到他的预期。次年,严善井卷土重来,在男子20公里45岁以下组的比赛中,他用时1小时7分41秒,将第二名甩出去整整7分多钟。回忆起那时的感受,严善井说已经记不太清了。“我只记得,那一年我加大了运动量,憋了一口气,就是想要证明自己。”

遗憾的是,严善井和杭马的缘分,在

第二届之后,暂时中断。而这一别,就是20年。问其原因,这个憨厚的汉子不愿多提,他只说,“去年,我和杭马再次相遇了。”他去年的全马成绩是3小时48分,对于这样的成绩,严善井并不是特别满意,“我觉得我还能跑更快,跑马是一个系统性的工程,而我的训练其实一直都不系统。”

今年是杭马30年,严善井自然不会错过和杭马的相会。他说,当地的长跑协会已经帮他报了名。“按照我的实力,应该能跟年轻人拼一拼。”这些天,为了备战杭马,他给自己的训练加量了。“跑步是我的爱好,也是我的梦想,在追寻梦想的道路

14

沈立：与杭马结缘22年，继续跑到70岁

□本报记者 金万君

30年杭州马拉松,沈立参加了22届,可谓是杭马的老朋友了。

沈立开始跑步的时间并不算早,1993年10月他开始对跑步产生兴趣,坚持锻炼了一年之后就参加了杭马。从那至今,每一届的杭马沈立都没有缺席,今年已经是他参加的第22个年头了。其中,成绩最好的是2008年参加的杭马,为3小时56分。可以说,他用脚步踏遍了不同的杭马路线,见证了最近20年的变迁。

对于跑步,沈立注重采取科学锻炼的方式,对名次无所谓,而是根据体力进行锻炼和比赛,他认为量力而行最重要,身体健康是第一位。

从1993年10月开始跑步后,沈立养

成了晨跑的习惯。考虑到跑步是下肢运动,上肢和胸腹部的力量锻炼也不能疏忽,所以沈立在每天跑步前都要增加力量锻炼,一般先做100个仰卧起坐,60-70个引体向上,再打半个小时的太极拳,才开始一天的跑步。

而且沈立考虑到身体因素,60岁之后不再跑全程,改跑半程。在去年杭马半程比赛中,66岁的他还以1小时51分06秒的成绩在7042名半程参赛者中获第848名,排在许多小年轻的前面。

当问起家人对其跑马拉松的态度时,沈立说:“他们一开始也不理解,担心我的身体,但现在都很支持,因为对生活没有影响,反而身体越来越好了,他们也就没

有了顾虑。”

可能有人认为,这么多年一直坚持跑步对于一个老年人来说太难得,主要动力当归属于背后那一群一直陪伴他的跑友。从1994年开始,沈立主要通过钱江长跑队进行杭马的报名,平时也跟着长跑协会一起锻炼。每周一到周五,大家从早上5点开始,进行一个小时的晨跑;到周末,协会会进行20公里的加强锻炼,这也是沈立在这个年龄都能轻松参加马拉松的重要原因。

沈立对钱江长跑协会有很深的感情,协会里的跑友之间非常熟悉,也相互关心。“如果有跑友没来,我们会打电话过去问原因,大家相互惦记,相互鼓励,要是



没有协会,可能我也坚持不下来。”沈立说。

2016年的杭州马拉松马上就要开始了,沈立也会如约参加。杭马对年龄有限制,70岁以下才能参赛。沈立表示自己一定要跑到70岁,70岁以后虽然不能参加马拉松,但还是会和跑友一起坚持跑步。



15

吴建：跑出健康，跑出好心态

□本报记者 许游

运动锻炼,从根本上改善体质。从此,每天早上五点半,家人还没醒,吴建就出门跑步了。从最初只能跑三四公里,到后来每次都能跑上十五公里。这也开启了他与跑步的第二段情缘。养成跑步习惯后,身上的病症也渐渐减弱,到现在他已经痊愈了。

健康状况上的改善让吴建变得越来越自信。到了2008年,他开始尝试马拉松。那一年,吴建第一次参加杭马就以3小时7分的成绩跑完全程,这相当于一个国家二级运动员的水平。而且,这比他几个月前在省外跑的第一个全程马拉松成绩快了足足一个半小时。“杭州的天气更

适应跑步,赛道也更宽敞。”他解释道。

此后吴建一次次在杭马刷新自己的纪录。2015年的杭州马拉松,已迈入不惑之年的他跑出2小时48分的个人最好成绩。“别人都说我是逆生长。”吴建淡淡地说:“身体的变化只是其中一个方面,更重要的是心态上的变化。”每次比赛吴建都不会给自己设目标,更愿意按照自己的节奏来跑,享受跑步的过程。他认为每次比赛的路线、天气和自己的状态多少都会有差异,抱着创造个人记录的想法去跑只会徒增精神负担。

十几年来吴建对跑步的坚持也在潜移默化的影响其家人。如今,他正在上高中的女儿已经参加过好几个短程马拉松,跑十几公里都不在话下。“今年的杭马,我们一家也报名了。”近几年来,一家三口参加马拉松已经成为其家庭惯例。

“当时谈不上有多喜欢跑步,参加比赛更多是抱着凑热闹的心态。”吴建坦言已经记不清那些比赛的名字,只记得曾赢过毛巾、相册等小奖品。随着毕业参加工作,他与跑步的第一段情缘便结束了。

转眼间到了2002年,即工作的第十一个年头,长期生活作息不规律让他的身体变得十分糟糕。当时才而立之年的吴建经常胃痛,一度痛到手脚发麻,各种用药后仍不见效。因此吴建想,是不是该进行