

从军旅中走出的跑者

16 陈和平：“跑步达人”永葆年轻

□周志斌



杭州德胜路城北公园里，有一位风雨无阻每天晨跑健身的老伯，身板笔直且健步如飞，大家都亲切地称他为“老兵跑者”。他就是陈和平，如今已经快70岁了。

“现在虽然年纪大了，但年轻时那会‘牛犊’劲儿还是有。”陈和平乐呵呵地说，

自己和跑步结缘要追溯到军旅时代。1969年，陈和平参军，那时他还是部队运动员，最擅长的就是中长跑和跨栏，难度较大的3000米障碍赛也不在话下。七年军旅生涯给自己在跑步技能上镀了一层金，后来虽离开部队，但军人本色没有丢，尤其在跑步上更是一直“退伍不褪色”，始终坚持每天跑步，保持当年在部队养成的习惯。

“跑步对我来说跟上班一样，清晨一大早来慢跑，晚上有时间就散步，已成为生活的一部分了。”退休后的陈和平身体比同龄的人好上很多，跑步、坐车，都不会感到累。

说到马拉松比赛陈和平更是如数家珍，他和杭马相识于最初的西湖国际桂花马拉松上。当年浙江省与日本静岡结为友好关系，每年杭州和静岡都会举办马拉松赛，这也是杭马的起源。陈和平不仅在杭州参赛，因为表现出色，还在22年前代表杭州赴日本比赛。当时为了备战，陈和平加紧准备，每天4点起床跑步，再苦再累也从未间断，练了好长一段时间。此后他“马力”丝毫未减，又多次参加各种比赛，获得十几个冠亚军。后来，陈和平加入了杭州钱江长跑队，20多年来他获得的各类奖项连他自己也记不清了，让许多年轻人自叹

不如。作为杭州人，在此后的多届杭州马拉松上，陈和平也留下了自己的足迹。

陈和平不光是跑步达人，而且还是“跑山”冠军，他是杭州西湖跑山赛多年的冠军，杭州宝石山台阶300多级，一路盘旋而上，他能上下跑20多个来回，足迹遍布杭州群山。

如今，陈和平已经把更多重心移到养生健身当中。他对记者说，现在跑步只是一种体育锻炼，有一段时间不参加比赛了，但是心里没有割舍对马拉松的那份情怀，只要全国各地电视上有马拉松比赛都“打包”看下来。

跑步让他从羸弱书生变成健身达人

17 许建永：奔跑是我最好的精神食粮

□本报记者 周洁

瘦弱、儒雅，说话慢声细语，一股书卷气，今年53岁的许建永看上去像是一位带有书卷气的文弱大叔，但这位大叔已连续两年蝉联浙江马拉松积分赛男子元老组榜首。

许建永的跑龄超过30年，浙江大大小小的地方只要有马拉松比赛，他几乎都去过。说起开始跑步的缘由，许建永表示跟自己从小体质差有关。高中那会，学业压力大，本就身体羸弱的他经常失眠，为了改善体质，上大学以后，他开始晨跑。

“跑步是最简单的锻炼方式，不需要器械和场地，只要一双跑鞋就可以。”许建永

告诉记者，起初他连1000米都觉得吃力，渐渐地，越跑越有劲，几千米也不在话下。大二的时候他主动报名参加系里运动会5000米比赛，大三的时候参加了全校越野跑。“尽管没有拿到名次，可是跑步让我睡得香了，身体好了，整个人都精神了。”

工作之后，安逸的生活令许建永在运动上有些懈怠，生活不规律加上暴饮暴食，好几年不运动的他患上了胰腺炎和胆囊炎。为了找回曾经的自己，他重新拾起每天晨跑的习惯。也许是大学时候打下的基础，很快就恢复到以前的体力，几年后身体也恢复健康了。

2004年上海国际马拉松半程组是许建永第一次参加马拉松，尽管只跑了32名，但对于从未跑过20多公里的他来说，这是个比每天晨跑还要刺激的项目。于是，跑马成了他的追求，厦门、上海、扬州、苏州、无锡、贵阳、杭州、磐安、诸暨、义乌、兰溪、上虞……他跑过的足迹已经遍布省内外。

因为跑步的关系，许建永养成了良好的生活习惯，闲暇时间读读书成了他的另一大爱好。“四湖连珠旭霞照，清风拂柳知了叫；跑马健儿真英豪，不爱空调爱跑道。赤日炎炎似火烧，碧波滟滟芙蓉俏；汗水悄悄步伐矫，笑容灿灿比天骄。”每一



次比赛，他都会留下这样的文字。

下个月杭州马拉松再次如约而至，已经参加过多次杭马半程赛的许建永，今年将挑战全马。而对于这一次的 challenge，他无比期待：“杭马三十载，嘉宾四海来；我心潮澎湃，为天堂添彩！”

跑步最初只为有个好睡眠

18 陈华本：56岁“起跑”一点也不晚

□本报记者 马超 文/摄



马拉松项目是一项挑战人类极限的运动，一般参赛者的年龄不会太大，而在杭马30年的历史里，有一位从56岁开始参赛的选手，而且一连参加了21届，他就是杭州人陈华本。

如今，陈华本已经86岁高龄，不过每天早上出门锻炼却雷打不动，这是大半辈子养成的习惯。虽然要想跑步是不可能了，但活动活动筋骨，走上个几公里，对陈华本还是小菜一碟。

说起最早跑步的原因，陈华本还要感

谢老伴儿钟玉英，原来，陈华本患有神经衰弱，整夜睡不着觉。在钟玉英的建议下，陈华本白天开始跑长跑，为的是消耗体力，晚上可以有个好睡眠。可没想到的是，睡眠改善的同时，陈华本对跑步开始着了魔。

作为第一届杭马的第五名，陈华本很骄傲，这不仅是他个人的成绩，同时也是当时钱江长跑队的荣誉。陈华本回忆，当时最有名的长跑队是西湖长跑队，随后出

现了许多长跑队，陈华本是钱江长跑队的创始人，说起这支长跑队的成立也有一个故事。

陈华本以前住在闸口，那一块地方也就成了他跑步的区域。随着他的事迹被人传开，越来越多的跑步爱好者和陈华本一起跑，之后陈华本夫妇搬家到了闸弄口，陈华本又在闸弄口地区跑步，同时也带动了一群当地的老百姓一起跑，从闸口跑到了闸弄口，越来越多的人开始喜欢上

跑步。陈华本干脆一鼓作气，成立了钱江长跑队，并且组队参加了1987年的首届杭马。

陈华本的家中有一间屋子是专门存放“宝贝”的。首届杭马的奖杯、秩序册，钱江长跑队成立20周年纪念册……每一件老物件都诉说着陈华本和钱江长跑队与杭马的渊源。

除了连续21届杭马，陈华本几乎没落下全国各大马拉松赛事，北京、上海、大连、青岛、南京、广州、海口、深圳都留下了陈华本的足迹。“要不是身体不允许，没准我能跑到90岁，还可以去参加纽约马拉松呢。”陈华本告诉记者，这次的杭马30年，他一定会去现场看看，哪怕是感受一下氛围也好的。

