



40岁开始跑步,48岁首次参加杭马,59岁担任杭州市江干区钱江长跑协会会长,想必说到这儿,跑步圈内的人早就猜出来了,他就是黄来法。年近半百时结缘杭马谈不上早,但黄来法却跑得不亦乐乎,从一个普通的跑者,本着对长跑的热爱,对抗马的执着,一路坚持至今。

黄来法第一次真正参加杭州马拉松

19

黄来法:跑步是我最长情的陪伴

□本报记者 马二龙

比赛是1992年的西湖桂花国际马拉松赛——参加从浙江省体育场出发的10公里比赛。此前他最多参加5公里的比赛,第一次跑自己极限2倍的距离,心里并不踏实。经过锻炼,他觉得自己可以挑战一下,而且和跑友一起跑,黄来法也不再胆怯。在大家的鼓励下,他跑得还不错。当时比赛路线沿途交通管制不严,行人自发加油,提高了他跑步的信心,顺利跑到终点。因为没有跑过10公里的比赛,他感觉比较累,成绩也一般,成绩是47分多。黄来法感慨:“能够完成就很不容易了。”

自从参加过10公里比赛,黄来法的自信心慢慢增强了,在老队员帮助和影响下,他对马拉松的热爱一发不可收拾,连

续参加杭马,项目也从10公里变成半程马拉松。

作为地道的杭州人,黄来法对抗马的发展有发自内心的欣赏和喜悦。他认为杭马在组委会的努力下,不断提高赛事规格,从西湖为主体的赛道逐步向钱江新城、钱塘两岸拓展创新,让跑者充分体验杭州这个“花园城市”的风景:“杭马的路线设计得不错,和厦门、大连、上海、北京的马拉松相比,我认为杭州的风景是最美的。”

在黄来法看来,现在杭马赛道更加合理,而且现在各方投入和支持力度更大,很多部门都参与进来,办赛水平也越来越高。黄来法说:“许多外地和国际友人都

对抗马竖起大拇指。原来杭马起点处还要组织拉拉队来活跃气氛,现在基本不需要赛前的拉拉队了。同时,想来参加比赛的人越来越多,报名需要抽签,说明跑友的参赛热情大大提高。而且赛事全程交通管制,还设置好多安保人员和速配员,大大增强了跑步爱好者的信心。”

从1992年参加个人的第一次杭马以来,黄来法曾连续6年参加比赛。黄来法说自己原来身体不大好,精力不足,容易感冒,后来引起心肌炎并导致心脏不好,因此51岁就退休。现在通过跑步锻炼,他感觉身体不错,如今70多岁的他还常用电脑、微信和跑友交流,“跑步给我带来了许多乐趣。”

20

张小红:长跑界的“铿锵玫瑰”

□本报记者 周洁

“我曾经在杭马的赛道上跑得晕倒过……”回忆与杭马的故事,获得1988年西湖桂花国际马拉松赛女子组10公里第一名的张小红向记者讲述了她与杭马的特殊情缘。

1987年的第一届西湖桂花马拉松赛10公里比赛中,排在第二位的张小红与“领头羊”相差无几,两人你追我赶,互不相让,十分激烈,结果双双在临近终点线的位置倒下。“据说还上了救护车,都怪我俩拼得太狠,都想拿第一名,结果冠军被第三名给拿走了。”张小红介绍说,比赛的失利让她很不甘心,第二年经过充分准备,她拿到了属于自己的冠军奖杯。

张小红是湖州长兴人,从小就有跑步

天分的她,读书时就经常在学校以及县级1500米、3000米比赛中拿奖。“高二的时候我被省体工大队新成立的中长跑组教练杨毅看中,让我到杭州参加了一次绕西湖10公里的比赛,那是我第一次跑10公里,结果比好多男选手都快,成绩在男子组里排第八。”就这样,1984年只有17岁的张小红就被招进了省体工大队中长跑组。

进了专业队,每天的生活就是跑步训练,然而枯燥乏味的训练并没有消磨张小红对跑步的热情。那时候跑步的女生少之又少,她经常从体工大队跑到乔司的笕桥军用机场,一跑就是两个来回,引得路人议论纷纷。

因为跑步,张小红在比赛场上结识了同样爱跑步的另一半。后来对方去了日

本发展,1989年为了爱情张小红也选择去日本留学,在等待签证审批期间她参加了第三届西湖桂花国际马拉松赛,半年多没训练的她仍旧名列前茅。在日本留学期间,她还参加了1991年在日本静岡举行的平樱马拉松20公里比赛,在高手如云的赛场获得第三名。

1998年回国后的张小红已经是3个孩子的妈妈,但她一直没有放弃对跑步的热爱,跟着当时全是男队员的民间队伍“西湖长跑队”,每天去附近学校操场跑圈:“十几、二十圈下来,我都能跟得上。”

因为年龄和身体的关系,现在的张小红已经很少跑步了,但闲暇时间她仍然喜欢穿着运动鞋去西湖边溜达。“现在跑步



的人越来越多了,看着他们奔跑的身影,我不时也跟着跑两步,过过瘾。”

“我经常跟孩子们说起曾经倒在杭马赛场上的事,鼓励他们要学习妈妈在赛场上拼尽全力的运动精神。”张小红笑言道,跑步除了带给她足够的耐力和毅力外,也让她在工作生活中时刻保持着一不畏困境、勇敢向前的信念。



在众多参与杭马的跑友中,今年55岁的张柏春是不得不提的人物。他是杭马官方记录参加次数最多的跑者,今年将第25次参加杭马,张柏春对此引以为傲。他告诉记者:“我的人生因为杭马变得意义非凡,这是以后等我老了可以留给子孙的谈资。”

张柏春和杭马的故事,开始于1992年西湖桂花国际马拉松赛,那是他人生中的第一次全马。回忆起那时候的经历,张柏春至今还印象深刻:“那会儿的人对跑马拉松是没有概念的,即便是我,也是抱着试试看的心态”。至于为何第一次跑就报了全马,他笑了笑:“因为我对自己的身体

21

张柏春:要跑100个马拉松,杭马跑完40次!

□本报记者 郦琪琛

和耐力有自信。”事实上,在1992年的那届马拉松赛上,报名参加全马的选手总共才18人,张柏春解释说,当时的全马要求很高。和现在不同,起跑时间晚,在12点半起跑,关门时间是3个半小时。”与现在关门时间是6小时相比,显然这是个高要求的比赛。

过去这么多年了,张柏春依然清晰地

记得,那次比赛他得了第八名,成绩是3小时19分。对于这样的成绩,满意吗?张柏春的答案是肯定的,他打趣道:“那会儿把马拉松当平时的跑步一样来跑,结果到后面,整个人都不舒服了。肚子疼,人也开始晕了。当时脑子里就想,太辛苦了,以后不参加了。”

可是没多久,张柏春就反悔了,他自

嘲道,“其实我的意志是不坚定的。但马拉松是个神奇的东西,只要跑过一次,就会上瘾。”于是,张柏春开始系统地训练——这些年来,他每天晚上都坚持跑步,从未间断。与此同时,作为“老马”的他,也愿意把自己的经验教给年轻人和志同道合的人。“跑马不光是只有跑这么简单,其中涉及到很多方面,譬如交通、住宿等问题,这是我能给他们指路的方面。”

如今,张柏春已经参加了83场马拉松赛了,全国的许多城市马拉松都有张柏春的身影。除了杭马,上海马拉松他也参加了16届。他现在的目标就是完成100场马拉松赛。按照现在他参赛的数量,相信完成100场马拉松对于他而言,也是在不久的将来。“跑马是快乐的,不追求成绩的高低,而是身心的享受。”张柏春说道,“我想我能跑到70岁,完成40个杭马,那是我最终的目标。”

