

从西湖时代跑进钱塘江时代

用脚步丈量30载光阴故事

□本报记者 许游 洪旋

弹指一挥间,始于1987年的杭州马拉松而今已迈入“而立之年”。

轻轻梳理杭马这30载,奔跑的脚步不仅仅穿越了老城与新区,还见证了杭州的发展历程。

杭州马拉松是在原西湖桂花国际马拉松赛和杭州国际友好西湖马拉松赛两大赛事的基础上合并而成。“1987年,那时候还叫西湖桂花马拉松,参加的选手大约700人。其中有体工队的专业选手,还有各个区的长跑队。”现年82岁的张根生一直是下城区西湖长跑队的成员,当年他就是和长跑队马拉松分队的跑友们一起报名参加了比赛。“跑的是经典旅游线路”,这位参加过十几届杭马的“老将”回忆道。那年他与其他选手一起从紫云饭店出发,经过曙光路、保俶路进入西湖景区,然后跑过白堤、苏堤等著名景点后一直往南,直抵六和塔附近再折返,最后顺着虎跑路、西山路(现杨公堤)、龙井路、玉古路回到紫云饭店。在他看来,在这条线路上几乎可以看遍著名的“西湖十景”。

从第二届开始,为了吸引更多参加,比赛的名字中添了“国际”两个字,但线路几乎没有变动。

转眼到了1990年,西湖桂花国际马拉松赛把浙江省体育场(现为杭州市体育中心)作为起终点。选手们会经过体育场路、武林广场,最后进入西湖景区。这条经典线路一直沿用到1998年。

1999年是值得纪念的一年,这场赛事终于以浙江省暨杭州市国际马拉松赛的名字登场。那时候起终点又移回了黄龙附近,即著名的陈经纶体校,主要线路还“复刻”了1987年那届。

跨入新世纪,杭州城市建设开始加速,能容纳6万人的黄龙体育场于2000年底落成,成为杭州乃至浙江体育的“圣地”。2002年,杭州马



拉松的起始点第一次设在了这里。这届马拉松赛不但有5000名选手参加,还吸引了9个海外马拉松代表团。

从这届开始,杭马再次恢复了全程马拉松项目。

2011年的杭州马拉松,路线相比往年有较大调整。比赛线路首次从风景秀丽的西湖延伸到了壮阔的钱塘江边,沿途中选手既能欣赏诗画杭城晕染出的烂漫秋色,也能感受时尚建筑

流淌出的都市风情。这全新42.195公里的赛道体现出杭州马拉松对历史文化与现代时尚化的兼容并蓄,也是杭州从西湖时代进入钱塘江时代的浓缩,更是对杭州时代变迁的最佳诠释。

2016年,杭州迎来了被全世界关注的一年,G20峰会的成功举办把杭州推上了世界名城的舞台。2016年,杭州马拉松三十岁了,也将迎来一场瞩目的生日派对——

11月6日,我们杭州见!

“杭马永久号”永远的杭马人

□本报记者 沈梦雪 薛原

苏刚:从杭马起步,“跑”无止境

初见苏刚,腰背笔直,身子骨特别硬朗,一点也看不出他今年已经55岁。说起这次获得杭马永久号,他连说了好几个“没想到”。

苏刚算是杭马的“老客户”了。“那个时候杭马还叫桂花马拉松,就是从柳浪闻莺这一块出发,也就10公里左右的距离。”与那些跑了几十年马拉松的资深跑友不同,苏刚早年玩的是铁人三项,游泳、自行车、跑步都是他日常喜爱的运动项目。1985年加入了杭州铁人三项协会,期间一直跟着协会参加铁人三项的比赛,顺带着参加杭马。2003年,协会组织全队参加当年的马拉松比赛,自此苏刚对跑步的热情一发不可收拾。他说:“以前从来没有单

项训练过跑步,参与杭马之后被很多老杭马人的热情感染,经常约上几个老杭马人去西湖边夜跑,时间长了跑步就成为我生活中不可替代的习惯。”

现在,苏刚每天下班从天目山路出发,途径保俶路、北山路、少年宫,保持着每天10公里以上的运动量,这是他对生活坚持的一种态度。从2005年开始,苏刚便没有落下任何一届杭马。这期间,他还二度作为工作人员测量路线,参与了杭马的整个路线规划。“拖着一辆小车,车上绑着转表,每天凌晨三四点起来测路线,当时觉得挺辛苦,回忆起来特别有意思。”

苏刚说:“如果不坚持跑步我就不会有信心去报名马拉松,也就不会有机会参

与杭马的服务工作,让我对杭马的感情这么深,这两者是相辅相成的。”

这些年参加过杭马比赛的号码布,当时的小册子,还有完赛的奖牌和证书,都被苏刚像珍宝一样收藏着。今年借着杭马30年又获得了杭马永久号,苏刚心里更是非常自豪,“这个号码不仅是对我的鼓励,更是我这些年参加杭马的印迹,既是总结也是新的开头,未来我也会继续参加杭马的比赛,让这个号码变得更有意义。”



生昌伦:最后一次跑杭马为70大寿庆生

眼前年逾古稀的生昌伦老先生,红光满面,精神矍铄,说起杭马更是来了劲。1991年至今,26年从未间断,因为年龄的原因,今年可能是生昌伦最后一届杭马,老人有些伤感。“我真的格外珍惜这最后一次,也算为自己70岁献上最好的一份生日礼物。就算以后不参加杭马了,我也永远是杭马人,永久号作证!”

1991年,45岁的生昌伦正值事业高峰期,医生职业的忙碌让他的锻炼时间并不充裕。“那时候我一位未满50岁的亲戚突发意外脑溢血去世,对我触动极大。”在同事、朋友的鼓励下,生昌伦决定重拾体育锻炼并参加杭马。为了备战,生昌伦做了一系列身体和心理上的准备工作,“我是

医生,知道体育锻炼需循序渐进。马拉松运动还是非常有挑战性的运动,对身体机能、锻炼经验的要求非常高。”

从“城中跑”到“绕湖跑”,生昌伦为自己制定了有序有效、由低到高的训练日程,他用脚步穿越杭州十个老城门,看遍了西湖十景的风光,终于找回了年轻时的感觉。渐渐地,生昌伦的杭马成绩稳步提升,“1998年,我获得了杭马(老年组)第二名,银牌保存至今,在我眼里,是一直闪着金光的,我很自豪。”

2006年,60岁的生昌伦第一次挑战全马(42.195公里)。“我是很有不服输的挑战精神的,第一次跑全马权当庆祝60大寿。”因为经验不足,到了30公里就遇到了瓶

颈。“好在一路上,素不相识的人因互相鼓劲、热心互助,分享巧克力和糖,补充能量。”

作为医者,生昌伦更关注每一个跑马者的身体健康。“杭马中采用心超体检,这是对心脏功能最细致、最全面的检查,尽量杜绝隐患。”2016年,面对即将到来的自己的最后一届杭马,生昌伦说:“与其伤感以对,不如乐在其中,我的杭马大结局是大圆满喜剧收场,希望年轻人再接再厉,让杭马更加精彩。”

