

一年跑了33场马拉松,在零下34℃的伊春踏雪奔跑 赵三亮:人生越跑越带劲

□本报记者 沈梦雪

“

零下9℃,他在北高峰——天竺山一带跑山;零下34℃,他在黑龙江伊春参加越野赛……杭州有个小伙子就爱和低温“较量”,从杭州马拉松出发,他不断挑战自己,也成了知名的跑步达人,他的名字叫赵三亮。

采访当天正值最强“寒潮”登陆浙江,赵三亮穿着一件压缩衣和抓绒背心,和路上“全副武装”的行人形成鲜明的对比。他说:“经历过黑龙江零下34℃,这点冷根本不算什么。”和往常一样,赵三亮一早就已经在操场进行了10公里的热身,跑完后神清气爽的他讲述了自己的跑步人生。

”



跑步让生活更快乐
未来还要继续跑下去

接受采访时,三亮特地把自己参加的所
有比赛列了一张清单。从2014年的杭马开
始,他一共参加了33场比赛,满满一页A4纸
上写满了各种比赛,重庆马拉松、苏州半马、
兰州马拉松、北京马拉松……还有很多山地
越野赛。“比起平地赛,我更喜欢越野赛,因
为更有挑战性,而且通过越野赛我发现了很多
自己的不足,冲刺能力不强,所以在很多
平路马拉松比赛中我总是第三名,其实我和
前两名的差距只有1-2分钟,许多厉害的选
手就是在最后的2分钟反超,就算我前1个
小时全程领先,最后还是输给了这2分钟。”

认识到不足之后,三亮也在有目的地
改进。除了隔天10公里的训练,体能训练
也不落下。“我想在今年3月份参加在杭州
举办的100KM越野赛,不过以现在的实力
可能还差一点,希望通过这段时间的特训,
能够在那场比赛上有好的表现。”三亮说。

这一年,三亮在跑友圈的名气越来越
大,很多人都羡慕他超强的恢复力,他觉得
跑步和人生一样,要严谨对待。每天晚上10
点睡觉,早上5点半已经在家附近的学校操
场跑步,平时不抽烟、不喝酒,也没有玩游戏
的嗜好。他说:“又想跑步成绩好,又想日子
过得肆意,肯定是不切实际的。因为健康的
生活习惯是恢复体力的第一步,跑步也令我
的生活更快乐了。”



对雪情有独钟 越冷跑步越有劲

1月中旬,围绕杭州的关键词就是
“降温”,不少人翻箱倒柜找衣服御寒,可
赵三亮却盘算着去黑龙江伊春参加一场
冬季越野赛。31岁的“三亮”,原本在杭
城跑友圈小有名气,因为这场冬季越野
赛让更多人认识了他。

“当时也没想什么,就觉得这个比赛
挺有意思,然后就报名参加了。”第一次
参加北方冬季越野赛的三亮预想到气温
会很低,不过到达伊春之后他才真的感
受到什么叫天寒地冻,“整个赛道都被雪
覆盖,人只能跟着铲雪车铲出的道路跑,

我第一次经历这样的比赛,觉得真的很
特别,雪都漫过了我的膝盖,超越对手
的时候需要翻越雪堆。”

最后,赵三亮第五个抵达终点,整个
脸都被雪冻住了,眼睛上的睫毛都是雪,
下巴上还有冰柱,“当时想和同伴说话,
发现自己的脸都僵住了,什么话都说不
出来。”尽管从黑龙江回来都两周了,三
亮脸上发紫的冻印依然清晰可见。

回到杭州之后还没休息几天,三亮
又集结朋友一起跑山。“小的时候住在四
川巴中地区,那一带从来没有下过雪。

那天早上听广播说杭州会下雪,就想跑
去山上看看雪。”三亮说。

从两人结伴,到十几个朋友组团跑
雪山,三亮和朋友来了一场“说走就走”
的雪跑马拉松。从玉泉校区上山,浙
大、北高峰、美人峰、龙门亭……平时这
条路线是跑友觉得最简单的线路,不过
遇到下雪天就没那么容易了,大家一路
跑跑停停,折腾了7个小时才下山。“不
为别的,就觉得在雪地里跑步特别爽,
大家还在雪地里堆雪人、倒立,玩得特
别开心。”

稀里糊涂完成首马 跑步的人生从此开启

说起第一次正式跑马拉松,三亮笑
着说,当时自己什么都不懂,甚至第一次
参加全马比赛之前都没有完整跑过一次
全程。“那时候不知道什么叫配速,也不
知道装备,更不知道跑步也需要教练。”
或许正是带着这种无知者无畏的精神,
2014年三亮第一次参加杭州马拉松就跑
出了3小时12分的成绩,比一般经常训
练的选手成绩都要好。

“还记得我当时穿的是骑行的运动
裤,有樱花图案,因为长得黑,比赛结束

时有人以为我是日本人、越南人,当我
说是中国人的时候他们都不相信。”从那
以后,三亮隔天跑一次10公里,除了正
常的训练之外还有跑山和夜跑活动,从
西湖跑到龙井,从龙井跑到满觉院,杭
城跑步的地方都有他的脚印。

第二场厦门马拉松,三亮2小时50
分的成绩更是超越了许多半专业的马
拉松跑者。很多人觉得三亮是一个很有
潜力的跑者,希望他能坚持下去。后来,
三亮辗转各地参加马拉松比赛,还穿插

跑山越野赛,“感觉跑步反而能给自己
带来兴奋的感觉,越跑越带劲。”

因为跑步他也认识了不少杭城跑
友圈的朋友,比如一级马拉松运动员李
成友,越野达人祝孝钢、沈叶忠等,在
他们的带领下,三亮跑得更专业,期间
他拜当时在浙大校园操场刷了252圈
的“冰点”为师。他说:“跑步开启了我
的第二人生,整个人思考问题的方式都
不一样了,感觉自己人生观、价值观都
发生了变化,这一切都是因为跑步带来
的快乐。”