

近20年的“跑龄”，跑过10多个国家，今年将参加15场50公里以上的山地“超马”……

黄岩有位爱跑步的大叔特“疯狂”

□通讯员 赵虹 本报记者 毛锦怡

“

在黄岩有这么一位大叔，每天三点半起床跑步，朋友约在椒江聚会，他会跑着去赴约，坚持奔跑近20年。2009年开始跑马，如今已跑过10多个国家，还曾跑进世界顶级极限耐力越野赛事……

他就是黄岩的跑步达人，被誉为台州越野跑领路人的施建中。

”

/A/ 网名“穿山甲” 跑步圈里响当当

记者通过台州跑步圈其他达人辗转联系上施建中，简单说明来意后，他就爽快、开心地分享起自己和跑步结下的“情缘”，言语中透露出他对跑步的热爱。“跑步让我收获了健康的体魄，乐观开朗的心情，结交了五湖四海的朋友，我很喜欢跑步，我会一直跑下去。”这不是随口而出的一句玩笑话，更是一种承诺。他兴奋地告诉记者，自己刚参加了4月3日福州的12小时超级马拉松赛，在规定时间内跑了118.3公里，第十名的成绩。“6月3日，我还要去美国圣地亚哥参加168公里国际山地沙漠超级越野赛。”

一边打电话，一边又通过微信发送了几张自己4月3日参赛的照片，并简单地做了自我介绍：今年55岁，身高1米65，体

重60公斤，是土生土长的黄岩人，经营一家鞋店。

“其实在圈子里，如果问谁是施建中，很多人不知道，但一说‘穿山甲’，大家都知道是我。”施建中笑言。

“穿山甲”是他给自己起的网名，意思是自己每日穿行在山间训练，如同穿山甲，因为他跑步前最爱的就是登山锻炼。今年情人节那天，他就连续挑战12小时，14次攀登黄岩方山北塔。方山上的北塔，海拔高达417米，上去要爬2880级台阶，过38个转盘，走808步平路。普通人往返需要2个多小时，但施建中上上下下登了14次，历时11小时52分钟，完成了累计海拔上升5866米，总里程43公里的自我挑战。

/B/ 从小爱运动 奔跑是他的最爱

施建中说自己从小就爱运动。小学的时候和邻居练武术，18岁开始爬山，真正与跑步结缘，还得从1997年说起。

“那年3月，我和家人去新加坡、马来西亚、泰国旅游，玩了半个月，回国后过了一个多星期，体力都没恢复过来。”施建中说，自己那时就下定决心，坚持跑步锻炼身体。

这一坚持，就是近20年。每天3点半起床，4点开跑。“每周一三五在马路上跑，二四六在山间跑”，施建中说一天一般跑30或50公里，风雨无阻。

真正开始跑马还得从2009年说起。“当时马拉松虽不像现在这么流行，但已经有不少人在跑。我周边的跑友们也都有去体验的意向。于是，我就牵头组织了15名跑友去参加4月26日的扬州国际半程马拉松赛。”这是施建中第一次跑马，21公里的赛程，完赛的时间是1小时32分08秒。“对第一次跑马的我来说很满意当时的成绩，也从此拉开了我坚持跑马的序幕。”



施建中(左二)

/C/ 只要生命不息 就会奔跑不止

到现在他已经参加了四五十场半程和全程马拉松赛。35场100公里超级山地马拉松，3场168公里山地国际越野赛。

至于拿到的奖牌、证书，真是数也数不清。2010年北京昌平TNF50公里山地国际越野赛50公里年龄组第二名，2011年大连百公里第五名……临海风雨者户外俱乐部百公里徒步活动，他连续5年蝉联冠军。

相对一般马拉松，施建中说自己更喜欢100公里的超马，“普通马拉松比赛，一般在平地，水泥路和柏油路，而超级马拉松赛，赛场基本在山上和乡下，大部分以土路为主。我喜欢越野跑，能沿途看风景，山路起起伏伏，望不到前方，很有挑战性，跑起来很爽。”

7年来，参加了各类大小比赛，最让施建中引以为傲的是，2014年成功挑战了有着“世界第一极限耐力越野赛事”之称的环勃朗峰终极越野挑战赛，并以45小时40分成功完赛。

该挑战赛赛程总长168公里，赛事起点位于欧洲屋脊阿尔卑斯山最高峰勃朗峰脚下的霞慕尼镇上，参赛选手需从起点出发，翻越阿尔卑斯山周边十二座高山，跨越法国、意大利、瑞士三国，在规定的46小时里抵达终点，累积爬升9600米。这是一项极具挑战的赛事，是山地越野赛中的标杆和里程碑，也是全球公认最具有挑战性、最残酷的耐力赛，更是极限越野爱好者奔跑的终极梦想。

今年，施建中的赛事安排也是满满当当，他说，今年将参加15场50公里以上的山地超级马拉松赛。就在上周末，刚参加完黄山的24小时超级马拉松；下个月还将去佛山参加24小时超级马拉松；5月23日，飞美国参加6月3日圣地亚哥168公里山地沙漠国际越野挑战赛……施建中说，只要生命不息，自己就会奔跑不止！

嘉兴跑爷吴永良：跑，不用怕

□本报记者 洪流



初见吴永良，肤色健康，红光满面，说话声音洪亮，稍微聊两句就发出爽朗的笑声，浑身散发着青春的气息，很难看出他其实已经62岁了。吴永良有二十多年的奔跑史，还是嘉兴“健康25”跑团的队长。

多年前第一次开跑至今，吴永良就再也没有停止过奔跑，每天早上不跑上一定里程他就浑身不舒服，“必须要跑步，出一身汗才能通气，回来冲个澡再去公司感觉一身轻松。”吴永良经营金属类制品公司，作为一个生意人，平时难免会有些应酬，除了跑步，他还坚持许多别的运动项目，这一切让他工作之余保持良好的身体素质。他拍着胸脯骄傲地说：“到外面和我年纪相仿的人比，我身体素质算得上是健康的，偷偷告诉你，我还特能喝酒，半斤白酒都不在话下。”

除了自己爱跑步，两年前他还特意汇聚众多跑友，组织成立了“健康25”跑团。在跑团里，除了他这个核心人物，还有夫妻档、同学档、闺蜜档等。每天早晨，嘉兴学院、植物园等地，总能看到他们奔跑的身影，甚至今年的大雪也没有挡住他们奔跑的脚步。

当问及为什么取这个名字时，他笑着告诉记者：“这个名字可是有一定的寓意的呢，一般田径场的跑道一圈是400米，跑25圈正好是10公里，这是我们每一位成员的‘标配’。”“健康25”跑团如今已经有60多位成员，从20多岁的小青年到60多岁的老人家，个个都能轻松跑完10公里，而且半数以上都跑过“半马”。

去年的“嘉马”是“健康25”跑团首次集体亮相，之后他们就一发不可收拾，大家踊跃报名各种跑步比赛，更成

了各类马拉松活动上的常客。“我们有个体户、公务员、企业职工、学生、警察等等各种岗位的成员，大家因为跑步而结缘，就像一家人一样。加入跑团的要求就是看看你能不能跑下来，我们跑团是没有回头路的，进入团队就是终身制。我总对那些想要加入跑团的人说：跑，不用怕！”

吴关良笑着告诉记者，家里还有两个人跑得比他还积极，让他提起他们就连说“不得了、不得了！”一位是携手多年的爱人，一位是五周岁的小外孙。“我爱人也跟着我跑，现在跑的比我还勇猛呢，还有我小外孙，双休日跟着我一起跑，别看他才五岁，能跑好几圈呢，体力很棒。”

“跑步让我心情舒畅，人生充实。”吴永良最后用这句话总结他对跑步的感受。

