

74岁完成了10场马拉松

黄岩这位老人用脚步诠释跑马情怀

本报记者 余敏刚



七彩人生

74岁的老人,一口气做引体向上10多个、二指俯卧撑20多个、20余秒爬完6、7米高的钢管、2小时内跑完半马……自从2015年参加首届台州国际马拉松,之后又相继完成了东阳、杭州等地近10场马拉松。这位老人叫杨文法,并把参加马拉松作为了自己的生活目标。

“我不想留遗憾”

杨文法60岁开始喜欢上运动的,爬山、跑步从不间断。也正是因为杨大爷的坚持,塑造了强健的体魄。运动给他快来的不仅是健康,更是乐趣。

当谈及与跑马结缘,杨文法回忆道,由于受到老家首届台州马拉松的影响,他渐渐地爱上了跑步这项运动。在这之后

便一发不可收拾,之后的五年里,老人每周都会有4到5次长达10多公里的长跑。

马拉松对身体要求比较高,也是存在一定危险系数,女儿杨清一开始并不赞同,每次比赛都会担心父亲。不过父亲执着的态度和良好的身体状况让杨清打消了这个念头。“只

要有空,去现场给我老爸加油。”

“每次跑台州马拉松给我的感觉都不一样,让我热血沸腾。”杨大爷笑着说,“每跑完一次马拉松,我都开玩笑说下次不跑了,但有赛事又信心满满地去报名。这也正如跑友们常说的,‘流汗,不留遗憾’。我不想留遗憾!”

“我想分享我的跑马情怀”

10次的跑马经历,对于跑马爱好者来说并不多,但对于杨大爷来说,却难能可贵。由于跑马有年龄限制,未来能否继续参赛也成

为了杨大爷的心结。

“线下没赛事,线上跑;线下没中签,路边跑。”杨大爷坚信地说:“先定一个小目标,跑到80岁。”这

就是杨文法的跑马情怀,用脚步去丈量每一场马拉松,留下最美的足迹,用脚步去诠释不一样的自己,简单纯朴又唯美浪漫。

“我想感谢很多人”

今年的杭马,杨大爷半马成绩是1小时54分,他最想表达的还是感谢,他有太多的人没有说谢谢,也有太多的人想再说一声谢谢。

由于对马拉松的痴迷,杨大爷有空就会把自己的跑马心得体会和自己的建议以文稿的形式邮寄到省体育局相关部门。

“开始写信,以为只是

一厢情愿,结果第二天我就接到了省体育局领导和杭马组委会的电话,那份感动和重视,让我至今都铭记于心。”杨大爷感慨地说,“作为一名普通马拉松爱好者,能够参与马拉松已经是很幸福的事情,更让我暖心的是,我们的政府部门对每一位热爱马拉松服务的热诚。”

日前,杨大爷将自己

亲手种的蜜橘邮寄到了省体育局,省体育局相关部门第一时间将杨大爷的这份心意转递给了杭马组委会的一线工作人员。

“我不知道该怎么表达感谢,这是我亲手种的蜜橘,体育部门给我们老年人创造了这么多运动的空间和平台,我要把我的甜蜜也分享给他们。”



@杭州拱墅

本报讯 日前,“迎亚运 运河南”2020年拱墅区中老年乒乓球比赛举行,共有11支队伍,近80名乒乓球爱好者前来参赛。最终,大关街道完成本次乒乓球比赛的三连冠,分别获得了混合团体和男女单打金牌。

(通讯员 姚靖雯)

@宁波鄞州

本报讯 日前,鄞州区第二十三届老年人门球交流活动落下帷幕。活动期间,共进行了40场次的团体、22场次的男子双打、44场次的女子双打的激烈角逐。最终男子双打冠军被吴明国、乐志明夺得,女子双打由宋利美、钱素琴拔得头筹。

(通讯员 陆 婴)

@龙泉

本报讯 日前,龙泉市乡镇(街道)第四届老年乒乓球交流活动举行,共有来自龙泉市乡镇(街道)的15支代表队共110余名乒乓球爱好者参加。

(通讯员 许东宝)

@舟山定海

本报讯 日前,定海区直机关老年人趣味项目交流活动举办,60多名机关退休老同志聚集在活动场上,兴致勃勃地参加了皮球投篮、平衡滚球、毽子投篮等趣味项目。

(通讯员 沈桃素)



热火朝天

日前,2020年浙江省老年人木球交流活动在长兴县拉开帷幕,来自全省的18支代表队,200余名木球爱好者参加了交流活动。

通讯员 曹美玲