

“跑男”曾启顺：奔跑40余载，可绕地球4圈

本报记者 徐萃萃



“在前不久的2023台州马拉松上，曾手握浙江省马拉松纪录34年的曾启顺作为代言人亮相。今年70岁的他头发花白，身材也不似年轻时精干，但步伐依旧矫健，精神头一点也不输年轻小伙。

宣传视频中，曾启顺身着北京国际马拉松赛服，衣服因年代久远已经泛白，但这背后承载着的传奇跑马故事却依旧熠熠闪光。

”

偶入“跑圈”，一战成名

曾启顺于1954年出生在台州黄岩，孩提时代并未对跑步表现出特别的兴趣。然而，1970年入伍经历改变了他的人生轨迹。在军队里，曾启顺时常要进行基本素质训练和野营拉练，这让他逐渐养成跑步习惯。为提高身体素质，曾启顺每天上午还自发跑3-5公里作为晨练。“坚持跑下来我发现，整个人精神头变好了。”渐渐地，他越跑越快、越跑越远。

1977年，退伍回到黄岩后，曾启顺成了黄岩农药厂的一名工人。工作之余，他最大的爱好依然是迈开腿，尽情地跑

上一跑。“即使出差我也会在包里放一双球鞋，利用碎片时间跑步。”

1982年8月，曾启顺意外地被邀请参加台州地区全民运动会，并在5000米和10000米比赛中双双夺冠。据悉，当时黄岩在台州地区的田径比赛中一共拿了5个冠军，他一个人就拿了2个。这一偶然的机会为他打开了长跑竞赛的大门，同年9月，曾启顺代表台州地区参加了省运会5000米和10000米的比赛，分别获得第三和第二。就这样，曾启顺能跑的消息传开了，他还成为当地小有名气的红人。但曾启顺没有就此满足，还想挑战难度更高的马拉松。

连破纪录，成就非凡

1983年4月，浙江工人运动会召开，曾启顺主动报名参赛，并以2小时52分20秒拿下马拉松项目第二名。这是他第一次参加正式的马拉松比赛，“跑了马拉松，才真正感觉自己在跑步，几十公里路，想看见更多风景，就必须学会坚持。”这次比赛也激起了曾启顺的挑战欲。

一个月后，他参加了广西柳州全国职工马拉松比赛，以2小时34分12秒的成绩，打破浙江省24年之久的纪录。1986年10月，曾启顺参加北京国际马拉松比赛，以2小时25分12秒的成绩，

又一次刷新了省纪录。值得一提的是，这一成绩保持了34年。直到2020年的衢州钱江源马拉松，羊小军才以2小时24分20秒的成绩打破纪录。

短短几年，他5次打破浙江省长跑纪录，其中3次是马拉松纪录，2次是万米纪录。“大家都夸我长跑天赋极好，参加‘北马’的时候已经达到了专业一级运动员的水平，而且我们那时候都没有什么专业装备，更不要说专业指导了，就靠一腔热血和长年的坚持。”曾启顺笑着说道。

古稀之年，自律依旧

2010年后，由于年纪增长，体力和身体素质都有所下降，曾启顺减少了参赛频率，但他仍保持每天长跑15公里。“如果说以前我更加追求速度和距离，那现在的我则更注重感受，让身体始终处于运动的状态。只要还跑得动，我就会一直跑下去。”在曾启顺看来，跑步不仅是一种习惯，也是他人生中不可缺少的一部分。从23岁坚持到现在，47年，曾启顺跑坏了30多双球鞋，累计跑步距离达16.7万多公里，可绕地球4圈。

如今，曾启顺家中保留着一本厚相册，发黄、褪色的旧照片里记录着他辉煌的长跑和跑马故

事。虽然会经常翻阅回忆，但曾启顺说，那都是过去式了，“现在我更关注年轻人的成绩，马拉松比赛只要有直播我一定会看，前三名的成绩我都记在本子里。”曾启顺说，看着一代代人奔跑在自己熟悉的道路上，内心很是激动。

今年，台州马拉松在家门口黄岩举办，曾启顺自豪却又有些遗憾，“70岁了大家还记得我，让我很开心。但因为年纪关系，现在我只能象征性地陪大家跑一跑。”即便如此，曾启顺仍是台州乃至浙江跑圈里时常被提起的“传说”，年轻一代的跑友即便不熟悉，听闻他的战绩后也会忍不住感慨一声：了不起！

“这是我退而不休的动力” 台州藤球第一人凌元敏有新目标

通讯员 张笑川雨 本报记者 钟 樑

今年7月，凌元敏刚刚退休，不过他并不轻松。再过不到十天，2023年全国藤球锦标赛就将在嘉兴海宁打响。三甲中学藤球队正在为参赛做最后的备战工作。一边是普及藤球运动，一边是张罗队伍参赛，凌元敏比之前更忙碌了。

凌元敏是台州市藤球协会会长，自1990年将藤球引进台州来，他先后发展了临海市桃渚中学等十几支校园藤球队，累计培养了300多名运动员，其中，多名运动员代表国家参加国际性大赛。凌元敏更是被评为中国藤球“十大功勋”教练，获得中国藤球三十年特殊贡献奖。

成立全省首队

1990年，凌元敏在椒江葭沚中学担任体育老师。巧的是，当时藤球正好被列入北京亚运会正式比赛项目，一个开藤球厂的朋友给凌元敏提议教藤球。凌元敏便从校田径队挑选了12名学生，成立了浙江省第一支藤球队，“那时没有专用的场地，我就自己用钢管围出来一个，在篮球场中间砌上黄砖水泥，拉上一张网，就成了一个简易的训练场。”凌元敏说。

没有接触过藤球，怎么训练让凌元敏犯了难。没事的时候，他就拿材料仔细研究，遇到不懂的地方，就请朋友现场教学。琢磨了大半年后，凌元敏参加了在广州举办的全国首期藤球教练训练班。在那里，他系统地学习了基本的技战术、运动员选材、身体素质练习等内容。

成绩“藤”空而起

凌元敏表示，想要打好藤球没有窍门，必须把基本功练扎实。同样，发展藤球之路也没有捷径可走。

为了加大藤球的推广力度，1998年台州市藤球协会成立，凌

元敏担任协会秘书长，他联合台州各地的体育老师，将藤球送入各中学，让藤球在台州“遍地开花”。与此同时，他去找企业拉赞助，为球队外出比赛筹集资金。

“有了政府和协会的支持，如今，台州藤球已经达到了国内一流水平。”截至目前，临海市桃渚中学已经拿了十几个冠军，椒江三甲中学则获得了二十多个亚军。

期待项目全覆盖

“作为一项小众运动，藤球的普及和发展之路并不容易。也正因为如此，孩子们的启蒙就显得尤为关键。”凌元敏说，担心自己退休后继无人，2022年8月，他联系了从临海市桃渚中学藤球队走出去的陈欣佳，希望她能够回到台州，接自己的班。得知这个消息，陈欣佳欣然应允。“接下来我们还会继续办藤球教练培训班，期待出现更多优秀的基层教练。”

凌元敏告诉记者，目前台州已有六个县市区的学校成立了藤球队。“未来五年，我想让藤球项目在台州实现全覆盖，并且希望该项目早日进入到台州市中小学生系列比赛的序列中，这也是我‘退而不休’的动力。”



近年来，台州市路桥区路南小学开设了内容丰富、形式多样的特色课堂，其中足球、棒球、航模等体育项目备受追捧。

通讯员 王保初