

奔跑中的银发硬汉正当年

编者按:当68岁的刘玉峰在田径赛场获得双料冠军,当76岁的陈坚在14天内征服近200公里山路——他们用行动颠覆人们对老年人的想象。一位是钻研了大半辈子田径的“技术派”跑者,一位是60岁才开始爬山的“后来者”登山人;一个在跑道上追求更快,一个在崇山峻岭间挑战更远。他们用行动证明:年龄从来不是停止出发的理由。

68岁刘玉峰: 跑道上的“花甲少年”

本报记者 陆英健

近日,2026中国田径大众达标系列赛暨“富乐嵊州”田径公开赛在嵊州市体育中心落幕。一位花甲老人获得A60组400米,800米双料冠军。他叫刘玉峰,来自温岭。

“比赛的氛围非常好,让我心态更年轻了。”刘玉峰说,田径和路跑已然成为他生活中的一部分。在上个月举办的国内面向35岁以上田径爱好者的最高级别赛事——中国田径大师赛上,也有这位银发跑者矫健的身影。

研究了大半辈子田径,刘玉峰对于场地赛事中的跑姿、落地姿势等技术颇有心得,也会帮助别人掌握正确跑姿。“有许多场地田径爱好者半路出



家,许多动作不够规范,容易导致受伤,也不易提升成绩,田径是技术活,掌握正确技巧就能事半功倍。”他说。

今年68周岁的刘玉峰,自上世纪七十年代起就进行田径专项训练,初、高中都是校田径队成员,200米、400米、800米都是他的强项。那个时候的他,是班里的班长、学习委员。而学生时代打下的基础,也让他热爱运动并享受运动,除了田径和路跑外,游泳、登山、羽毛球、自行车等运动项目他都热情十足。“夏天这几个月就喜欢游泳,羽毛球也经常去打。”他笑着说,所有运动到最后都离不开身体素质和体能,而这些都是跑步带给他的,无论短距离还是长距离,都有各自的乐趣。

2014年,刘玉峰在临近退休时对跑马产生了好奇。“我一直都跑短距离,当时觉得全马40多公里,怎么才能跑下来呢?”刘玉峰敢于尝试的性格让他跃跃欲试,从那一年开始,他规律训练、参赛,逐渐体会到马拉松的乐趣。“最多的时候一年能跑7、8个马拉松。”他骄傲地告诉记者,自己一般情况下的全马完赛成绩在4小时30分左右,最好的一次成绩是2017年在杭州马拉松跑出的3小时50分。至于半马,他曾在2018年的上海半马跑出1小时45分的成绩,为该届比赛同年龄段所有选手中的21名。

尽管已经年近古稀,但闲不住的刘玉峰依然在马不停蹄地参加各类赛事。“我月底还要去上海参赛。”提起比赛,刘玉峰精神抖擞。



76岁陈坚: 山野间的“古稀行者”

通讯员 林雨尘 本报记者 高玲玲

“这几天一直在走‘麒麟八库线’,每次都是从一早走到天黑。”6月3日,初见陈坚时,很难想象,眼前这个精瘦、利落的男人,已经76岁了。他身上有种藏不住的活力,他说,登山16年了,每一次登顶,都像完成了一件大事。

60岁那年,陈坚从杭州王星记扇厂退休,又去找了份活干。可没几天,就开始腰酸腿疼。一位医生建议他爬山,于是,次日陈坚就背着一壶水,晃悠悠进了山。

陈坚至今记得第一次爬玉皇山,走几步就得停下来歇口气。不过,他坚持了下来,从隔天去一趟,变成天天去。

后来,他的活动范围从西湖群山往外扩——富阳、余杭、萧山,哪儿都去。“再往后跟着大伙包车往外地跑,一周一两趟,去哪都乐呵。”陈坚眯起眼睛,像是在数那些年走过的山头。

今年年初,陈坚报名参加了“环浙步道‘问道100大满贯’”。14天,10条线路,走了将近200公里山路,累计爬升1.36万米。他没想拿什么名次,结果走着走着,他和搭档成了赛事史上第一对完赛组合。

赛事的十条线路串联起山地资源与千年古道,既有陡坡攀爬的体能考验,也要在密林中寻找方向,累计爬升与路程长度对选手而言是不小的挑战,对70多岁的陈坚与搭档来说,更不是易事。

最后一站是“麒麟八库线”。那天清晨5时,天还黑着,陈坚就和搭档约在出发点碰头,摸黑进了山。翻了一山又一山,等跨过终点线,太阳已经落山了。“从天没亮走到天黑,累是真累,高兴也是真高兴。”他说这话时,脸上挂着笑。



对于陈坚来说,“麒麟八库线”海拔落差大,有挑战性,所以他现在还在坚持爬,只要有时间就会约着搭档一起去。“有人问我这么大年纪图什么?图的就是站在山顶看风景的通透。”陈坚的话朴实却有力。

自从开始登山,陈坚就一直很注重保护自己。护目镜、速干衣、冲锋衣、登山靴和其它安全防护设备一个不落,他说,只有这样,家人才放心他在外面跑。

今年2月在登山途中,他小腿在半路突然抽了筋,坚持翻过两个山头,腿还是不对劲,最终选择了下撤。“不是二十多岁的年轻人了,得自己掂量清楚。”陈坚说,当初登山是为了锻炼身体,现在更不能忘了这个初衷。如果硬撑着走下去,万一出点事,反倒违背了初衷。

如今他一周一半时间在山里走,一半时间在楼下遛弯。“三天不动就难受,走到山里,瞬间身心舒畅。”陈坚笑着说。