



热爱奔跑、享受奔跑。他们虽已年过半百, 却依然奔跑在马拉松赛道上, 不仅跑遍全国各地, 而且还跑到了国外——

马拉松赛道上的“老将”

本报记者 董芳辰

从沧州市区新华路桥到高铁西站再到百狮园, 大约29公里, 相当于半程马拉松的距离。沧州很多马拉松爱好者每周六都会相约跑这条线路。今年61岁的跑友包清毅更是雷打不动, 每周都会跑上一个半程马拉松。用他的话说, 一周不跑上一次, 就跟一天没吃饭一样。

“心脏都要飞出来了”

包清毅今年61岁, 家住沧州市运河区锦绣家园小区, 坚持跑马拉松已经有13年了。

2011年时, 包清毅体重达90多公斤。体重超标, 让他行动起来有些气喘。

每天不良的饮食习惯和混乱的作息, 也让他的身体出现了许多不适。

为了改变当时的状况, 包清毅开始坚持散步。可一段时间下来, 他的体重没有丝毫下降。后来一位爱跑步的同事建议他: “跑步吧, 跑步燃烧脂肪。”

包清毅尝试跑步, 一开始, 他连100米都跑不了, 跑几步就感到大脑缺氧, 气喘吁吁。

“刚开始跑步时, 觉得心脏都要飞出来了, 头也不舒服。”包清毅说, 开始也总打退堂鼓, 在同事的带动和鼓励下, 他坚持下来。

100米、200米、1000米……一天、两天、半个月……

他的体重在日复一日的坚持中也降了下来, 身体的线条就像一个个健壮的小伙子。

后来, 他觉得每天跑跑步, 成了生活中不可或缺的事情。

后来, 他加入了沧州市长跑协会, 认识了很多喜欢长跑并且经常参加马拉松赛事的朋友, 最年长的马拉松跑友已经70多岁。

80多场马拉松比赛

跑了半年, 包清毅的好友建议他也尝试一下跑马拉松。

“当时觉得自己身体各方面情况都不错, 决定挑战一下, 报名了2011年年底的北京马拉松比赛。”包清毅说。

包清毅第一次报名, 没有从半程马拉松开始, 而是直接报了一个全程马拉松。他没想到自己的过分自信带来了很大痛苦。

第一次跑完马拉松全程, 包清毅清楚地记得用了4小时38分。包清毅说, 这是他人生中第一次跑了这么长时间, 他不知道自己是怎么结束比赛的, 只记得咬着牙坚持到最后。

“马拉松赛事有保障车辆跟随, 如果队员跑不动了可以上车, 坐车到达终点。我当时也不知道自己哪来的那股子劲儿, 看了好几眼保障车, 愣是没坐。”包清毅笑着说。

比赛结束, 包清毅觉得自己两条腿已经不听使唤直打哆嗦。用他的话说, “整个人就是那种



贾翠红奔跑在马拉松赛道上

拉松赛道上的激情和畅快淋漓。

“出洋相”

从2017年开始, 国内的马拉松赛道已经不能满足贾翠红了。她动起了出国跑马拉松的心思。

“别人都说我跑的野, 国内‘装’不下了, 但我觉得他们是在羡慕我。”贾翠红笑着说。

贾翠红不懂英文, 不会搭乘飞机, 但因为热爱马拉松, 所以这一切都难不倒她。

2017年, 贾翠红第一次到美国参加马拉松赛事。她办好签证, 直接飞往美国。语言不通对她来说是一个难题。她和当地人交流, 连比划带猜。下了飞机, 她比划了半天, 出租车司机才把她带到了酒店。

第二天她又出“洋相”了。早上, 在酒店楼下吃完早餐, 她发现房卡不见了。走到服务台, 她跟服务员一通比划, 折腾了一个多小时, 人家也没搞懂她的意思。

贾翠红忽然想起在国内一位英语特别好的朋友, 赶紧打电话求助。可由于时差, 国内是夜里, 手机打了很久, 朋友的电话才打通。

朋友用英文和美国酒店的前台服务员一番交流, 贾翠红才又重新补办了房卡。

所幸比赛没有耽误, 可赛后返回的路上, 她又碰到了难题。因为不懂英文, 她拿着登机牌对照大屏幕上的航班号, 找不到自己的航班在几号通道。

她又找到服务台, 人家一看机票, 原来她走错机场了。她又带着行李打车去了另外一个机场, 飞机已经飞走了……

对于这些, 贾翠红不觉得是折腾。“我倒是没觉得丢人, 就是有点费钱。”贾翠红笑着说。

贾翠红不仅跑遍了全国各地, 还跑去了世界各地: 英国、泰国、法国、德国、日本、希腊、捷克……

频繁出国参加马拉松赛事, 她逐渐学会了使用翻译软件, 网上购票等。

“走出去和在家跑是不一样的, 风土人情不同, 眼界不同, 心胸也格外开阔。”贾翠红说。

贾翠红、包清毅和另一位48岁的跑友刘爱东, 相约过了春节征战江西九江马拉松, 随后参加青岛马拉松。2024年的第一个季度, 他们已经安排好了行程。

“正规的马拉松赛事, 要求参赛队员年龄在18周岁到65周岁之间。也有的赛事不受年龄限制, 需要参赛者提供比赛当地医院的体检证明和签署免责声明。”贾翠红说, 在沧州市长跑协会, 像他们一样对马拉松情有独钟的“老将”有七八位。她准备一直跑下去, 直到跑不动为止, 希望更多人加入到跑马拉松的队伍中来, 大家一起收获健康和快乐。

(本版图片由受访者提供)

要死要活的样子”。

回来路上, 需要上台阶, 包清毅都得用手把腿搬一下, 才能迈上去。当时包清毅暗暗想, 以后再也不要跑马拉松了, 太遭罪, 浑身疼了好几天。

没想到这种想法随着时间的推移的推移, 被包清毅抛之脑后了。

几个月后, 包清毅又报名了广州马拉松比赛。随后, 西安马拉松、厦门马拉松、新疆马拉松……包清毅一发不可收拾, 越跑越起劲, 越跑越轻松。在马拉松赛道上他不再是咬牙坚持, 而是享受奔跑起来的感觉。

从2011年到现在, 包清毅已经参加了80多场马拉松比赛, 走过全国80多个城市。通过参加马拉松比赛, 包清毅看遍了祖国的大好河山。

跑得开心就好

贾翠红今年55岁, 家住运河区中心家园小区。对于她来说, 马拉松是她生命中不可或缺的事情。她对跑马拉松有着狂热的激情。

贾翠红跑马拉松已经有9年了。

前不久, 贾翠红刚刚参加完厦门马拉松比赛, 从厦门回到沧州。

55岁的她, 站在记者眼前, 身上没有赘肉, 胳膊和腿上的肌肉格外结实。香港、北京、上海、重庆……9年时间, 贾翠红到各地参加了105场马拉松比赛。

“从开始跑马拉松的时候, 我就给自己定下了一个小目标: 10年打算跑100场, 没想到



包清毅

超前完成了。”贾翠红说。

她最多的时候一年跑20多场马拉松。开车、坐高铁、坐飞机……这9年, 对于贾翠红来说, 每年都有大半年时间不是在跑马拉松, 就是在去往下一个马拉松赛事的路上。

贾翠红说, 最开始跑马拉松, 也没那么顺畅, 疼痛, 挣扎, 煎熬, 每跑完一次马拉松都如涅槃重生。

一开始跑马拉松, 贾翠红根本没有心思欣赏赛道上的风景。她一路低头看着脚下的路, 汗水顺着额头流到脖颈, 衣服浸湿一片。

“我们是业余选手, 参加马拉松比赛的时候和专业的队员一块跑。一个全程马拉松是42.195公里, 专业队员需要两个

多小时就能完成, 我大约需要4个小时才能完成。”贾翠红说。

随着时间的推移, 经验的丰富, 贾翠红不仅掌握了跑马拉松的节奏, 把心态也放平了。

“为什么要跟专业的选手较劲, 我已经这么大了, 我就是来享受比赛的, 只要跑得开心就好, 至于名次都是次要的了。”贾翠红说。

后来, 她索性在比赛中开起了直播, 最初给家人直播赛道上美丽的风景, 后来在视频平台上给大众直播马拉松赛道上的美景。

她在赛道上没少摔跤。很多人劝她, 岁数不小了, 别这么拼命, 又不拿名次。虽然有伤痛, 可贾翠红说, 她依然享受奔跑在马