

五周六场比赛,两次打破全省马拉松纪录

# 正儿八经的浙江马拉松一哥 为啥餐餐盘子都不正

本报记者 王琼 李颖

人到中年,不是只剩下平淡,也可以光芒万丈。

41岁的金华业余跑者羊小军,刚刚经历了不同凡响的50天,他先是一战封神,打破了曾启顺在1986年北京马拉松上创造的2小时25分12秒的浙江马拉松纪录;又在半个月后的杭州马拉松上二度刷新纪录……

不惑之年,他成为跑友们口中的“羊神”。

见到羊小军时,他刚在梦想小镇马拉松拿了第四,匆匆整理好行李,正要开车赶回金华磐安的家中:“家里头两个女儿都是老婆在管,我得早点赶回去”。羊小军说,自己只是一个平平无奇的跑步人,但每一个成功的平凡人背后,哪有那么多的平平无奇。



杭州马拉松羊小军挥舞着拳头,冲过终点线。爱运动供图

## 一个月两破省马拉松纪录 41岁中年人的高光时刻

和大多数跑友一样,羊小军开始跑步也是因为人到中年,身体老觉得累,“第一次跑步,我5公里都坚持不下来,跑完还要大喘气,2016年第一次跑半程,跑得生无可恋。”但五年的坚持,41岁中年人羊小军,在赛道上逆袭了——

10月19日,浙江马拉松纪录挑战赛,跑出2小时26分21秒,创浙江马拉松历史第三好成绩。

11月8日,开化钱江源马拉松,2小时24分20秒,打破尘封34年的浙江马拉松纪录。

11月15日,义乌马拉松,1小时08分02秒拿下半程第三。

11月22日,杭州马拉松,以2小时22分33秒名列第五名,把刚创造的浙江马拉松纪录又往前提了近两分钟。

11月28日,绍兴曹娥江半程马拉松,以1小时07分31秒,名列半程第五。

11月29日,梦想小镇半程马拉松,领跑20公里,以1小时06分45秒,拿下半程第四。

一个月,两次刷新浙江马拉松纪录,羊小军说:“真的从来没计划,也从来没想到”。

破纪录后,羊小军红了。各种媒体纷纷找上门来,他轮番接受了五六家电视台的采访,家乡的媒体几乎都报道了他破纪录的新闻,读高中的女儿班里的同学都知道了她有个跑神老爸。



## 5年跑了23000多公里 跑步没有休息日

能在5年的时间,升级为大神,除了当年当兵打下的底子,在羊小军朋友圈里出现频率最高的一句话也许就是答案:“奔跑无极限,诀窍全在练。”

羊小军是这么练的:他每天早上五点起床,到家附近的磐安二中操场上跑上15公里,“跑的时间不固定,有时候一大早,有时候送完孩子上学再跑。”羊小军说,这么多年,每天一大早的跑步课,他风雨无阻,“上班还有休息日,跑步没有。”至今,他的累计跑量已经到了23000多公里。

下半年的马拉松季开始后,羊小军就更忙了。一到周末就一个人带着一个背包,开着车到处参赛,有时候甚至密集到一周两场。从11月初到现在,羊小军的周末都是在赛道上度过的,5个周末,他参加了六场比赛。

参加这么多的比赛,是不是太累了?

对于记者的担心,羊小军反而笑着说,这些比赛,对他来说,就是训练课,“操场上跑步有时候人太多,比赛多好,有人帮你把赛道封好,有人给你提供完善的补给,这么好的条件,我平时训练想找还找不到呢!”12月,他还给自己安排了四场半程马拉松,温州马拉松、东钱湖马拉松、文成精英赛、台州马拉松。

这些比赛,羊小军没有设置具体的成绩目标,就按照自己最舒服的节奏跑,“梦想小镇马拉松前20公里都是我领跑,有跑友说这么跑太吃亏了,但我一点不觉得。和20岁出头的小年轻一起比赛,我还能领跑20公里,我觉得自己挺厉害的。”

“加油,中年人!”这是他比赛结束后,在朋友圈里给自己的注脚。

## 体脂率常年保持在10% 家里吃饭盘子都斜着放

41岁的羊小军,身高168厘米,体重保持在110斤,体脂率常年保持在10%。人到中年,要保持好的状态,离不开的就是自律两个字。

“我不吃烧烤、油炸类的东西,不吃咸菜,不喝碳酸饮料,现在,我们家的菜基本已经很清淡了。刚开始跑步的两年还会偶尔喝点酒,但现在完全不沾了。”

为了减少油脂的摄入,羊小军还想了一个小办法,“在家里吃饭的时候,盛菜的盘子我都会垫点东西,斜着放。这样油就流到一头了,夹菜就专挑另一头下筷子。但到了外头,我还是不太好意思这么做。”

说起羊神的自律,有跑友发了这样一段朋友圈:杭州马拉松二度破纪录后,跑友为羊小军举办了一次庆功宴,跑友们为羊小军开酒庆祝,但这开的酒,羊小军一口都没沾。

“当你心中有梦想,当你看到成绩有一点点的进步,你就不舍得放弃了。”羊小军说,忌口已经成为他日常生活的自觉。

都说40不惑,但40岁依然可以有梦。

前年,羊小军把家里开了十几年的夫妻店关了,和以前的战友做起了一个跑鞋创业项目,把更多的时间放到跑步训练中。他说,家里说不上多富裕,但够用了。

羊小军说,他还想用两年的时间试一试,“看看是不是可以在43岁跑进2小时20分。如果跑不到,那我就继续开开心心地放松跑下去,一直到70岁、80岁,跑到跑不动为止。”