

谁说年纪大了跑不快
马拉松依然可以让年过花甲的人
站在人生舞台C位

大叔56岁开始跑马拉松,61岁成绩“破三” 去年杭州马拉松,他是跑得最快的50后 年过六十,依然拉风

本报记者 王琼 李颖

最近,“2020杭州马拉松”公布了一份各年龄段排名第一的男选手名单,这份名单上记录了从16岁(2004年出生)到70岁(1950年出生)各个年龄段跑得最快的男选手姓名以及成绩,这就是一个“2020年杭州马拉松封神榜”。

所有参赛的1万人中,有54人入围这份榜单,这里头有业余跑圈大神粟国雄、管油胜,有浙江马拉松一哥羊小军……今年63岁(1958年出生)的陈大君(以2小时59分36秒完赛)是榜单中唯一一个成绩“破三”的50后。记者几经周折,终于联系上了浙江台州跑友陈大君,他现在定居在昆明,跑龄已经20多年。他说,马拉松就是那一束光,让年过六旬的他再次站到了人生舞台的C位。



这个50后跑赢了年轻人。
爱云动供图



去年一年,他的跑量达到了4690公里。



陈大君的奖牌、号码簿铺了一地。

走路都要撑着腰 40岁时医院都跑怕了

“当年的我,真的太惨了!”陈大君说。

开始跑步,那得从陈大君35岁说起。那时候,做皮鞋生意的陈大君,每天忙着进货、卸货,七八百斤的货物都往身上扛,35岁就出现了腰肌劳损,走路对他来说都成了一件很累的事,“三层楼的楼梯,我都爬不动,平地上走路都要撑着腰。一到冬天,那就是伤风、感冒、咳嗽,去医院理疗、针灸试了都没用。40岁的时候,我又突然得了支气管扩张,那时候真的是三天两头地住院,东西都吃不下。”说起20多年前的往事,电话那头的陈大君,停顿了一下,喃喃自语般地感叹了一句,“那时候真的太惨了……”然后,是一片沉默。

正值壮年,身体却糟糕透了,这种感觉,没有经历过的人,很难感同身受。

医院跑怕了的陈大君决定放下生意,开始运动,毕竟没有什么比健康更重要,“一开始,我打羽毛球、乒乓球,但都不喜欢,没能坚持下来,然后才决定跑起来试试。”陈大君是从1公里、3公里、5公里慢慢开始的,就这样,坚持了一年多后,运动给陈大君送来了一份最大的礼物,“原来支气管的那些症状都消失了。我去医院复查,医生说病没法根治,但症状不复发,我已经很满意了,现在我已经不觉得自己有病了。”陈大君说,开始跑步后的20年时间,他几乎再没感冒过,“四五度的天,我都是穿着短袖、短裤出门去跑步的,每天最少都是10公里起步。”

跑了16年才知道什么是马拉松 年过60成了“破三”高手

陈大君说,他想都没想过年过六旬,身体反而比40岁时好这么多,但他更没想到的是,原本连马拉松是什么都不知道的他,居然成了众人眼中的“跑马大神”。

56岁那年,陈大君在马路边上,看到有人跑比赛,一问,才知道这叫马拉松,“那时候,我就想,我也试试。”

当时已经定居云南的陈大君给自己报名了第一场马拉松比赛——贵州国际半程马拉松。“那场比赛,天气又冷又下雨,跑了3公里就抽筋了,最后我是摇摇晃晃到终点的。”那次的完赛成绩是1小时35分07秒,居然还不错,收获了自信的陈大君把目标盯上了全程马拉松。

准备了足足两年,陈大君报名了第一场全程马拉松——2016年的兰州马拉松,“当时那场比赛也不顺利,20℃左右的气温,跑到28公里的时候就双腿抽筋,我就记得一路上五六个医疗点,我一路逛过去的,最后3小时44分17秒完赛。”就是从这之后,陈大君迷上了跑马拉松,而且每次必跑全程。

2017年8场、2018年8场、2019年又是8场……2019年广州马拉松上,61岁的陈大君“破三”了,2小时51分25秒,跑完了42.195公里。陈大君说,他查了中国田径协会的官网成绩榜,他居然还是2019年该年龄组的全国第一。

从不加入跑团,也从不晒成绩 跑起来,却依然是个拉风少年

陈大君很低调,他从不晒跑量、晒成绩,他的朋友圈里甚至几年都没有一条和跑步相关的事,他平时也不加入跑团,甚至不喜欢跑步拍照,但年过六旬的陈大君一旦跑起来,就成了超级明星。

“虽然平时不喜欢扎堆跑,但周围的跑友都认识我,大家称呼我大神。”电话那头的陈大君乐呵呵地说道。

“出门参加比赛,大家一问起我的年龄,都会吓一跳,一听到我的成绩,都不太相信,但一跑起来,四五十岁的都追不上我。”陈大君说,在众人惊讶的眼神中,他不光60多岁成绩“破三”,还成了站台选手,“我59岁的时候拿到了秦皇岛马拉松年龄组第一名。”他还记得当时拿了600块钱奖金,两年后的秦皇岛马拉松,他又拿到了年龄组的第二名,奖金是2000块钱。“奖金多少一点不重要,重要的是我这把年纪居然能站上领奖台,这可是年轻时候都没做到过的。”

前几年去各地跑马拉松,陈大君的爱人都会一起去,但几年下来,好多地方都玩遍了,家人都提不起劲来,他却依然乐此不疲地周末一个人打飞的出门跑一场比赛。

谁说年纪大了跑不快?

60岁,依然可以做一个拉风少年。