



67岁开始练跑马,运动再晚都不算迟 七旬老汉仍是神行太保 一双铁脚板踏遍西湖群山

本报记者 杨静

跑圈一直流传这话:“你大爷永远是你大爷!”

近些年,马拉松赛道上厉害的老爷子、老奶奶比比皆是。在杭州,也有位厉害的“老”角色,他就是网名“五十是极品”的顾惠民。今年虚岁74,不但能跑马,还是登山、跑山高手。有事没事就去西湖群山荡荡,如风般速度常常在前面一骑绝尘,让许多小年轻自愧不如,同龄老朋友则在后面笑着调侃他喜欢搞“个人英雄主义”。

A

爱跑山的“70后”老爷子 荣登西湖群山英雄榜

“最近我组织的印象群山麒麟线和钱塘100公里越野这两个活动,参与者中有两位‘70后’老跑友表现很出色,其中年龄最长的选手今年74岁,平时还参加马拉松比赛。”近日,网友“峰外峰”向潮新闻记者报料,推荐自己的跑友顾惠民。

“峰外峰”是位户外运动爱好者和组织者,这些年和一帮志趣相投的朋友们成立西湖群山轨迹联盟,走出了上百幅、3000公里有趣、有意义的创意轨迹地图来宣传杭州的湖山之美。

这半年来,大家频繁活动的地方在之江板块,那里是老底子的钱塘泗乡。“峰外峰”说,自秦代钱塘设县至今,在农耕为主的年代,泗乡是钱塘县

占地面积最大且最重要的组成部分,地位十分重要。这里有山有水风景秀美,还有许多历史人文故事。

“钱塘越野路线全程100公里,以民国二十三年杭县第十二都(上泗区)都图为版本,东至天竺山(天门山)、五云山,北至闲林水库、画外桐坞,西至西溪源源头板照山,南至云泉山风水洞、铜鉴湖。而麒麟线又称麒麟六库速穿,是将当地六个水库串联起来,刚好走出一个麒麟轨迹,有20多公里。”两条路线推出后,受到了户外爱好者们的欢迎,有的还刷了好几遍,“顾老师是年龄最大的,钱塘100公里越野分4次完成,总用时25小时,比许多年轻人都要厉害。”



B

去全省各地跑马 最美季节看最美风景

身穿红色运动卫衣,脚穿嫩绿色跑鞋,一头灰白长发上架着副眼镜……在大关公园,记者见到了这位瘦瘦高高、跑起来风一般的老爷子。顾惠民是地地道道的杭州人,家就住在大关小区。

“我是退休后才开始运动的。”美好的年轻时光,顾惠民为生活奔波劳碌着。先是响应国家号召知识青年上山下乡,返城后没找到工作,闲了一阵子。结婚后开了个小店,老婆看店,自己去跑出租车、开货车。直到退休后,才有了属于自己的空闲时间。

摄影是顾惠民多年的业余爱好,他便加入户外组织,徒步登山的同时跑前跑后给大家拍照片录视频。2017年一个偶然的的机会,一位朋友去跑诸暨马拉松,邀他一起参加,于是开启了跑马训练。因为有多年登山体能保证,诸暨半马顺利完成。之后,台州、桐庐、海宁、舟山、上虞等地举办的马拉松,顾惠民几乎每年都会参加。

在最美季节,去全省各地奔跑流汗看最美风景,是件很享受的事情,“每个城市办马拉松,都会体现自己的特色。比如舟山马拉松在城市、高架、

海边奔跑,风景非常漂亮;横店马拉松也在景区举办,途中还能和穿着古装的演员互动,这样的体验非常独特。不过,我知道自己的年纪,尽量控制速度,不跑快,如果感觉很吃力、气喘就停下来,平均配速保持在7分多,每次都是2个半小时左右完成。”

此外,顾惠民还爱上了越野跑。同样是西湖群山,以前慢悠悠地爬,现在遵循能跑则跑原则。和朋友登宝石山,上山快走,平地和下坡快跑。别人玩一圈,他要跑两圈。周末则喜欢和一帮年轻人在山里跑轨迹,用脚步画出“玫瑰”、“爱情鸟”和鼠牛虎兔等十二生肖,玩得不亦乐乎。

长年坚持锻炼的变化是显而易见的。年轻时经常要感冒,现在多年不感冒,不用上医院,就连很多年前因为摔跤导致的腰伤也好了。“我的那些同龄朋友,哪怕身体好也早已开始休闲养生运动了,像我这样爱折腾的基本没有。但没人规定老年人该过什么样的生活,我喜欢和年轻人一起。以前超过20公里的不太走,自从跑轨迹后还学会了长路线分段跑,选择就更多了。只要身体允许,我会一直和大家玩下去。”



顾惠民参与的钱塘越野路线,全程100公里,以民国二十三年杭县第十二都(上泗区)都图为版本。