

亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



身边的亚运

HANGZHOU

参赛13场,拿下7个冠军,最好成绩2小时13分16秒

从修车工到马拉松大神 草根选手用跑步逆袭人生

本报记者 王琼 李颖
图片由受访者提供

天气越来越热,上半年的马拉松赛季已渐近尾声,在长达近五个月的马拉松赛季中,有一名跑者拿出了这样一份成绩单——参赛13场,其中10场全程马拉松,拿下7个冠军,个人最好成绩刷新到2小时13分16秒,无限接近2小时13分的马拉松国际运动健将水平。

而更惊人的是,手握这张成绩单的,不是专业运动员,而是一名从浙江跑团走出去的业余跑者。

近日,记者联系上了正在老家贵州安顺训练的岑万江。趁着下午的训练课开始前,他和记者聊起了马拉松,他说,这几年,很幸运,能去做自己想做的事。

第一笔奖金600块钱

岑万江说:“感谢在浙江的这几年,这是我人生的转折点。”

2010年,19岁的岑万江在老家贵州安顺经营着一家摩托车修理店,2014年,他从贵州跑到了温州乐清虹桥镇的工厂打工,为了锻炼身体他开始每天早上跑步。

原本就是一个普通的健身故事,但他刚好遇到了温州乐清虹桥马拉松俱乐部团长孔万奖。

当时孔团长立马留了电话,还盛邀他加入跑团。加入跑团后,岑万江代表虹桥镇参加了当地四年一届的运动会,“我现在还记得,那次比赛我拿了第二名,当时镇里还给了600块钱的奖金。”这600块钱的奖励,岑万江说,对他意义非凡,“我从没想到,跑步还可以赚钱。2014年,我的工资很低的,每个月只有两三千块,我一个月的房租100多块钱,600块钱都够我交好几个月的房租了。”

对于生活并不宽裕的岑万江来说,这场比赛为他打开了一个新的世界,至今还让他念念不忘的还有孔团长在赛后送给他的那一双跑鞋,“现在我还记得那是一双匹克的休闲跑步鞋。”

“2010年我在老家第一次跑马拉松,穿的是15块钱的解放鞋,之后,还买过一双200多块钱的贵人鸟篮球鞋。”孔团长送给他的这双跑鞋,是岑万江的第一双跑步鞋,从此开启了岑万江的马拉松旅程。

28岁裸辞转为职业跑者

都说跑马拉松是一碗青春饭,在浙江跟着俱乐部的跑友一起跑了几年,岑万江28岁的时候做了一个重要的决定——做一名全职跑者。

之前,他都是一边上班,一边训练,“我每天要上班,只能早上训练一次,所以那时候,我每天早上五点半起来,跑到六点半,然后再赶去上班,到周末再请假出门比赛。”兼顾工作和跑步,对岑万江来说越来越难了,“2017、2018年那会儿,我一个月会安排四五场比赛,那时候我的工资不过三四千,所以比赛的奖金已经差不多赶上上班了,也足够维持生活。”

在人生的十字路口,没有瞻前顾后的犹豫和纠结,行动派岑万江毅然决定从工厂辞职,开始了职业马拉松的生涯,哪怕那时候的他,除了比赛奖金,既没有稳定的经济来源,也没有装备赞助。

2018年中旬,岑万江回到了老家贵州安顺,把这里作为他训练的大本营,他说:“作为运动员,在高海拔的地方训练更利于成绩的突破。”

义无反顾地向前,却不知道面前这条路会通向哪里,但岑万江的回答是:“不往前面冲,你连机会都没有!”

一个人就是一个团队

和国家队选手充足的保障不同,岑万江的“团队”从来都只有他一个人,他给自己制定训练计划,给自己制定营养方案,在外人看来,这样的配置有点业余,但他说:“我不断地总结、调整,摸索出了一套适合自己的训练方法。除了没有医疗保障团队,我觉得从训练层面上说,我和专业队员区别不大。”

“不急不躁,该来的总会来的。”他在朋友圈里曾经这样写道。

天道酬勤,该来的终于来了。2020年10月,他的成绩突破2小时20分,今年2月,他跑进2小时15分,而随着成绩的提升,各种现金支持、产品赞助都找上门来。

为了保持状态,岑万江每天的生活都很规律,甚至可以说有些枯燥:“每天早上七点起床,开始上午20公里的训练,中午1点半会休息两个小时,下午四点再训练一次,晚上十点半放下手机,11点上床。”他说,每天的训练量保持在30公里左右,一个月在900公里。

他的这种自律还体现在饮食上的克制,“除了过年那几天回老家会比较放松,平时酒、夜宵、太油腻的东西我一定不沾,吃牛肉、鱼肉这些高蛋白,牛肉大多数时候也都是水煮。”

这五年,难道没有一天会想偷懒吗?岑万江认真地想了想,说,这还真没有,“因为我知道自己想要什么,我不会偷懒。”

想和国家队比一比

岑万江从来没想过,自己有一天会走上跑步这条路,曾经他觉得专业选手和他之间隔着一条银河。

“2019之前我从没想过可以赶上他们,”但随着他的成绩越来越好,信心也越来越足,“参加比赛时,我会留意他们跑的成绩,我发现,有时候,他们跑得还没我好,所以没什么好怵的。”今年的武汉马拉松,他和国家队的选手一起比赛,“原来我也想同国家队比一比,但因为状态不好,跟了五公里我就掉队了”,虽然成绩没有达到预期,但他说,“我觉得我完全有机会可以跑赢他们。”

在采访中,岑万江反复提起信心,“跑马拉松一定要对自己有信心。”而对自己的这股子信心应该来自热爱吧,“一定很热爱,才能这么坚信。”

32岁的他,对现在的生活很满足,他说:“现在在老家,我房也买了,基本上该有的都有了,我就希望自己的成绩有所突破。希望能今年跑到2小时11分30秒,两年里能跑进2小时10分以内。”

究竟一个独行侠式的跑者,凭自己的努力能跑多远?岑万江正用自己的脚步努力书写。

身边的亚运

讲述老百姓自己的运动故事

1 2 3 4 5 6

FINISH