

体育读本

体育人间

被体育改变的人生

大年三十刷全马,春节一天都没停

浙江马拉松一哥,自费上高原冬训



羊小军(中)和春节高原训练的跑友们。

本报记者 王琼 李颖
本版图片均由受访者提供

2023年,44岁的浙江金华磐安业余跑者羊小军一年三破浙江马拉松纪录,拿出了一张亮眼的成绩单,站在45岁的门槛上,羊小军说,他还想再试一试,“哪怕机会比较渺茫,至少我努力了。”

努力的羊小军,这个春节独自一人自费上高原冬训去了。

2月26日,正月十七,这是羊小军这次上昆明训练的第二天,他和记者聊起了人生中这个特别的春节,这个特别的选择。



羊小军的浙马纪录之旅

2020年11月8日,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

2020年11月22日,杭州马拉松,2小时22分33秒,第二次刷新浙马纪录

2022年11月20日,杭州马拉松,2小时22分11秒,第三次刷新浙马纪录

2023年2月,第三届浙江马拉松纪录挑战赛,2小时21分25秒,刷新浙马纪录

2023年11月,锡山宛山湖马拉松,2小时19分35秒,成为第一个打开2小时20分的浙江籍选手

2023年12月,第四届浙江马拉松纪录挑战赛,2小时19分06秒,刷新浙马纪录

大年三十的仪式感是跑一个“全马”

你的春节是什么安排?

走亲访友,看山川大河,吃珍馐美味……但羊小军的春节却不同,“这还是我从部队退伍后,第一次一个人在外头过年。”

和羊小军的聊天就是从这个刚刚过去的春节开始的。

远在昆明的浙江人羊小军是怎么过年的?

“大年三十跑一个长距离算不算?”羊小军笑着回答,除夕刚好是他上高原的第二天,羊小军和同在昆明训练的跑友们拉了一个“大年三十长距离”的微信群,原本打算凑个数的他,没想到直接跑了42.22公里,平均配速3分49秒,“那天跑完,大家一起凑了一桌年夜饭,就算是过年了。”

和跑友吃一桌年夜饭,和家人一次视频聊天,羊小军说,这就是他的除夕夜,和平常没有什么不同,“那天我十点就睡着了,毕竟第二天还要正常训练。”

专业运动员的春节还有假期,但业余跑者羊小军的春节却拼得很,训练一天没停。

这个春节他是这么过的——每天早上七点半起床,上午安排一周三次强度训练,强度课间隔的日子安排慢跑,下午是每天8公里左右的恢复跑。羊小军的春节就是一场修炼,“我一月份的跑量有800公里,二月份才过一半,训练量已经到了500公里。”

业余跑者自费上高原一年去了三次

其实,这已经是近一年业余跑者羊小军第三次自费上高原训练了。

羊小军第一次上高原是去年七月,“当时,听说有很多大众跑友在高原训练,我也想去适应一下。”

第一次上高原,羊小军说,他的感觉就是跑不动,“一开始在高原跑步,五分左右的配速已经很费劲了,要知道,平时我在家训练不会有430以外的配速,5分的配速压根看不上。”

今年一月初的厦门马拉松结束后,他又一个人上了高原,这次训练直到年前回了趟家,2月6日他又开启了第三次上高原训练,现在他已经慢慢适应了高原

的节奏。

高原训练很枯燥,“每天不是训练,就是恢复。”但羊小军却乐在其中,他用两个字“简单”来形容在高原的生活,“简单到好像回到了年轻时在部队的时候。”

虽是业余跑者,但他的专注度一点不输专业运动员。

三上高原,前后在昆明住了两个多月,对这座城市羊小军依然很陌生,“唯一的打卡景点,也就跑到附近的捞鱼河湿地公园,看了一眼滇池。”

还想再试试冲击世界年龄段纪录

对专业运动员来说,上高原是为了更好的运动表现,那人到中年的业余跑者又为什么上高原?

羊小军训练的地点就在昆明呈贡区雨花街道,距离昆明市中心很远,但在这里像羊小军这样来自天南海北的业余跑者有40多个,大家为的就是追求自己心中那个奔跑的梦想。

羊小军的梦想是什么?

他说,一开始,是因为人到中年身体不好去运动,结果跑着跑着,不止身体变好了,视野更是开阔了,也结交了很多朋友,“别人都说,年龄大了,身体机能都退化了,但我感觉,我的身体只有进,没有退,我现在甚至比年轻的时候还要好。”现在羊小军创造的2小时19分06秒的成绩,是国内40-44岁年龄段的第一,达到了国家健将级水平,“我就想着,到50岁能试着打破世界年龄段的纪录。”

这是羊小军为自己的坚持,描绘的一个目标,他说:“哪怕机会比较渺茫,至少努力了,万一成功了呢。”

所以,他独上高原训练,所以,他平时吃饭都很克制,太油太肥和高热量的食物几乎不碰,一年喝酒不超过五次。但羊小军身上还有独属于中年人的松弛感,他虽然也会说起目标,说起成绩,但他对于这个目标能否达成,并没有执念,他反复说的是,“把身体调整好,成绩就是水到渠成。”

去年下半年,他连续13个周末,征战了13场马拉松,两次刷新浙江马拉松纪录。龙年羊小军的第一场马拉松是3月初的贵州万峰林马拉松。

“心若够大,梦可成真。”这是羊小军春节发在朋友圈的一句话,希望送给每一个还在追梦的中年人。