

爱上“跑马”的 宁波作家

——用脚步探索身体极限



2016年4423公里,2017年5477公里,2018年前三个月1303公里,这些惊人的跑步数量都是50岁的俞永富创下的。

俞永富是谁?他是宁波文学圈最会跑步的作家。自2015年4月参加人生首个全马征程至今,他已经跑了44场马拉松赛。这44场马拉松赛,全是全程马拉松以上的赛事。最疯狂的时候,他一年跑过三组“背靠背”(两场比赛接连参加,中间无间断),全年参加21场马拉松。上个月,俞永富记录跑步故事的书《勇超之诺:我的挚爱是马拉松》正式出版。

A

跑龄30年的资深跑者 马拉松首赛被虐惨了

很多人会觉得,这样一位在马拉松赛场驰骋的跑者,一定或多或少有些专业训练的背景。事实上,俞永富是个地道的纯业余选手。“我没有接受过专业培训,身材不高,还是平脚板,最不适合跑步的那一类人说的就是我。”不过,为了减轻尿路结石带来的病痛(现已痊愈),他已坚持跑步将近30年。

这30年来,俞永富的职业在变,但始终步履不停。尽管时不时就能轻松“刷”个21公里的半马距离,但在2015年以前,马拉松离俞永富很远。2015年的一场宁波迎新健身长跑,激起了他对马拉松比赛的向往。“那场4公里的迎新跑,我花

了不到20分钟的时间跑完了。当时觉得很不过瘾,我心想要是跑一场马拉松该多好。”

2015年4月24日,俞永富把愿望变成了现实。这一天,他在宁波山地马拉松赛上完成了人生的马拉松首赛。然而,他的人生首马并不顺利,“虐惨了。我在起跑阶段跑得太狠,体力在前半程耗尽,后半程出现岔气,走走跑跑才到终点。”在35度的高温天里,他跑了5个多小时,把自己晒成了“黑炭”。他笑着说,“后来我从肩胛骨位置撕下一层薄薄的黑皮,这东西活像新剖竹筒内壁的竹膜。”当天,他收获了第一枚沉甸甸的马拉松纪念牌。

B

和长跑健将村上春树“较劲” 在数量和成绩上实现超越

马拉松全程42.195公里,这只是一个简简单单的数字,但在每个跑者心里都有着不同的意义。就在那场虐人的首马后,俞永富找到了除缓解尿路结石疼痛以外的跑步理由。2015年,他在四处报名无门的情况下边比赛边积累经验,完成9场马拉松;2016年,在困难重重的压力下,他突击参赛,年度完成21场;2017年,他完成了金华之巅100公里越野赛、江南100英里越野赛、中国昭通乌蒙山超百公里越野跑ITRA积分赛等高强度的“魔鬼之旅”。

是什么支撑着他一路奔跑?俞永富把日本的著名作家村上春树当做“假想敌”。“我们都是文学中人,我就拿我的马拉松成绩与他比,比总场数,比马拉松PB(个人最高成绩),比百公里成绩,然后按照既定目标,逐渐超越目标。”“跑马”三年不到,不管是数量和成绩,俞永富早已实

现勇超村上春树的目标。村上春树在近40岁时创造了个人PB3小时27分,以后再也没有刷新过,50岁的俞永富在无锡马拉松的成绩为3小时24分46秒。3小时24分46秒,是他这一年龄段可以报波士顿马拉松的门槛成绩。从2015年参赛以后,俞永富共跑了44场马拉松赛事,也超过了村上春树的30余场。

“我的人生经历和村上春树的相比,简直是他的‘倒带人生’,什么事情都是与村上春树倒着来。但我在马拉松领域实现了‘勇超村上春树’的小心愿。”他说,村上春树像是矗立在他面前的一面镜子,是他的精神支柱,照耀着他的马拉松历程。在50岁知天命的年纪,俞永富明白,马拉松只是生活方式和趣味的一部分,而不是“非要如何”的死磕。“名次和奖金,不是我这个年纪的跑者该考虑的事。我奔跑着我快乐着,我跑故我在,这就够了。”

C

多跑跑出不少秘诀 拉伸也是个技术活

关于全程马拉松,跑圈里流行着一句话:30公里以后,才是全程马拉松真正的开始,这之后的状态才是决定能否跑出目标成绩的关键。而事实上,每场马拉松比赛的30公里之后,很多跑者会出现“撞墙”、“跑不动”、“膝盖痛”、“脚底痛”等各种现象,与开赛时的状态判若两人。在俞永富看来,克服这些问题的方法只有一个:平时多训练。

俞永富每个月的平均跑步数量在400公里左右。他有个习惯,每到一个新地方生活,首先要规划一条跑步线路。“住小港的时候,从生活区跑到工业区,一个来回。住老庙的时候,跑梅墟、高新区。住高桥镇的时候,跑到余姚大隐是经常有的事。”他经常来一场说走就走的个人马拉松,“恣意奔跑在双城之间,轻松愉快地完成,真是一场酣畅淋漓的享受。”

作为资深跑者,他有一些“跑马”窍门。“首先平时要多训练;其次,要有一个适度的精神激励,制定目标要切合实际,自己在哪一个档次,就制定相应的目标;最后,要多进行比赛,不断积累经验。”对普通跑友来说,什么情况下最容易跑出理想成绩?他的经验是,“气温在十来度,赛道平坦、桥少坡少,跑马经验丰富的配速员带着跑,这样才容易出成绩。”

多场马拉松下来,俞永富有一套快速修复体能的方法。“我们平时做的几个拉伸动作,在赛后做一下还不够。我的方法是把腿挂墙上或者树干上,这十来分钟,可以静静地放着,也可以屈屈伸伸,不停地蹬动。”他说,这样做可以使腿上过分拥挤的血液加速回流到身体各个部位,腿会放松下来,等起身时,就会感觉脚步轻盈,不再如脚弹棉花。

由短距离跑步进阶到跑马拉松,再到跑超级越野马拉松,是大多数跑者经历的一个过程。俞永富也不例外。随着比赛经历的不断增多,他逐渐投入到长时间甚至跨夜的马拉松比赛中。“山地马拉松、越野超级马拉松的比赛更艰苦,要求个人的能力更高。”他最近的目标是4月中旬的2018江南100英里越野大赛。在春风百里的四明山最美樱花赛道上,他希望用脚步探索身体极限,挑战人生的另一种可能。

记者 庞锦燕