

在2022北京马拉松上感动亿万网民的张顺,经过短暂休整,每天又准时出现在北京玉渊潭公园进行晨跑锻炼。11月19日早晨,刚刚跑完10公里的他显得轻松自如。

“86岁,依然能跑,依然在跑”“岁月并不能停止我们的热爱”“生命不息,运动不止,为老人点赞”……这些天,“北马最后一分钟”刷屏出圈,很多网友对这位热爱生活,执着奔跑的老人不吝赞美,纷纷致敬“坚持的力量”。“如果可能,我会一直跑下去!”谈起未来,年逾八旬的张顺口气坚定。

### 北马情缘

2022北京马拉松比赛的最后一瞬,注定会成为体育赛事的经典画面,长久地定格在人们的记忆中——

身形瘦削的张顺虽然气喘吁吁,但坚持以跑步姿态迈过终点线;十余名“关门兔”完成陪伴后,集体向老人鞠躬致敬;站在拱形门下,张顺犹如跨过胜利之门的战士,面对掌声和欢呼驻足微笑,挥手致意……

然而,6小时12分15秒,最后一个完赛,这样的成绩与张顺赛前的目标相去甚远。

北马因疫情睽违两年,今年重启。作为高龄跑者,张顺格外珍惜这次参赛机会,很早就开始了备战。

“尽管速度不快,但今年每月的跑量都在400公里以上。而且我会以自己的速度跑自己心中的马拉松,不出意外的话,5个半小时就能跑完42.195公里!”遗憾的是,张顺在比赛中“闹肚子”,去了趟厕所,耽误了时间,以至于超出计划40多分钟完赛。

意外的发生并没有阻挠老人完赛的决心,他的积极乐观、坚持到底,成就了“北马最后一分钟”的经典。目送老人跑过终点,很多人都激动得热泪盈眶。“虽然成绩上有些遗憾,但很满足,也很感动,因为有那么多人支持我,鼓励我。”张顺对记者说。

本次北马的经历无疑将成为张



张顺在2022北京马拉松比赛中。

# 86岁,依然能跑,依然在跑

## 2022北京马拉松最后一位完赛者的故事

顺的难忘记忆。而老人的北马情缘,则要从20世纪80年代说起。“1989年,北马队伍从家门口经过,当时特别羡慕参赛的运动员。”从小就热爱跑步、长期登山的张顺有着扎实的锻炼基础,初识北马的难忘情景让他萌生了“有朝一日可以参赛”的愿望。

随着北马邀请大众跑者参赛,张顺在2004年首次站上北马赛道。4年后的2008年北马赛场,他创造出4小时17分19秒的个人纪录。“千年古都实现了奥运梦想,奥林匹克精神鼓舞了我,让我跑出了最好成绩。”张顺激动地说。近年来,张顺开启全国跑马之旅。除了北马,他还到厦门、桂林、无锡等地参赛,迄今已跑过20个全程马拉松、2个半程马拉松赛事。

### 跑步陪伴他成长

冬日的北京,最低气温接近0℃。每天清晨,张顺都会从家中出发跑到玉渊潭公园,完成计划中的跑量。

“只要天气和身体允许,每天都要出来跑一跑。”张顺说,完成一个全程马拉松,要有比赛中咬牙坚持的勇气,更要靠持之以恒的锻炼。“实现梦想,必须日复一日点滴积累。”

长期坚持晨跑的张顺是玉渊潭公园里的“名人”,很多跑友都愿意跟他一起跑,分享切磋跑步经验。今年65岁的长跑爱好者王国祥10年前结识张顺。“一开始我跟着他跑,向他请教跑步要领,对我的帮助和触动很大。”王国祥说。

在张顺记忆里,跑步一直陪伴他成长。生于延庆农村的张顺,上小学时到学校有3公里路程,每天都是跑着去,放学再跑回来,“感觉挺快乐”。长大后参军,10公里或20公里户外拉练是“必修课”,“部队的经历不仅夯实了我跑步的基础,更磨炼了不怕吃苦的意志,培养了积极乐观的心态”。

无论工作的辛劳,还是在家里忙碌,他都认为“没什么过不去的,耕耘总会有收获”。对于跑马拉松,不同的人有不同的感悟,张顺则是

“一进入赛场就像上了战场”,大雨也好烈日也罢,他从不轻言放弃。

### 30多本“跑步日记”

退休后,张顺有了更多时间从事长跑运动。他加入了北京市长跑俱乐部,在专业人士指导下进行训练。多年来写了30多本“跑步日记”,既记录下风力、气温、路线、配速、跑量等跑步的情况,也记录下他对运动的探索、对生活的热爱。

每天晨跑回到家,老伴岳民英已准备好热气腾腾的早饭。“跑步是他的生活,知道他喜欢,我们都全力支持。”这种支持是全方位的,每次比赛前,岳民英都会细心准备好衣物、药品等,并时时处处关注老伴的身体状况。“军功章有我的一半,也有她的一半。”张顺笑呵呵地说,“我们彼此理解,互相支持。她喜欢旅游,我就陪着她游览名胜古迹和大好河山。”

“日子过得越来越好,我每天想的就是怎么让身体更健康,让生活更有意义。”除了跑步,张顺还喜欢爬山,泰山、华山、黄山等都留下了他的足迹,京内大大小小的山峰更是一有时间就去“打卡”。

在张顺身上,年龄似乎只是一个时间概念,很多人打听他“青春永驻”的秘诀。岳民英说,“长期跑步让老伴多项体检指标非常‘年轻’,很多医生都赞叹不已。”张顺则说,“除了体育锻炼,还有我喜欢挑战的性格和不服输的劲头。”

也许有一天,张顺不再参加马拉松比赛,但他的“不老人生”将会激励着一批批充满热爱、饱含激情的长跑爱好者,鼓舞着一代代憧憬未来、努力奔跑的追梦人,永不停步,永远向前。

据新华社



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑:于海霞 美编:马秀霞 组版:颜莉

齐鲁晚报 齐鲁壹点 qlid.com

# 2023年度齐鲁晚报 征订

慢读世界。 与您一起 齐鲁晚报, 越从容。 越沉静, 深度阅读, 难得心境静谧; 时光喧腾,

2023年度齐鲁晚报全年订价360元/份。敬告读者:本报2023年度日常每周一至周六出报,周日休刊;法定节假日根据调整另行告知。

发行公司订报服务电话:4001176556、85196329, 邮局订报服务:11185 或请至就近发行站订阅2023年度齐鲁晚报。

报料电话:(0531)85193700 13869196706 欢迎下载齐鲁壹点 600多位在线记者等你报料

报纸发行:(0531)85196329 85196361 报纸广告:(0531)85196150 85196552 85196557 差错投诉:(0531)85193700 发行投诉:4001176556 (0531)85196527 邮政投递投诉:11185 全省统一零售价:1元 邮发:23-55 广告许可证:鲁工商广字01081号 地址:济南泺源大街2号 大众传媒大厦 邮编:250014 大众华泰印务公司(大众日报印刷厂)印刷(济南市长清区玉皇山路1678号)