

张亢 薛小东 泰安报道

18年前，他站在南天门问  
“到十八盘了吗？”

李子成的跑步天赋，藏在童年的山路上。1990年，他出生在枣庄市山亭区的一个小山村，从家到学校的3公里山路陡峭蜿蜒，小学5年间，他每天往返4趟，脚下的碎石路成了最早的训练场。这不仅悄悄锻造了他的心肺耐力与肌肉力量，更让跑步成了刻进生活的习惯。

2000年，10岁的他被曾是运动员的舅舅送进枣庄市体校，可首次400米测试，成绩竟不如女生。不服输的劲儿上来了：别人跑10圈，他加练到15圈；队友练1小时，他再加半小时。经过多年不懈努力，2006年省运会，他一举拿下5000米、10000米双季军，终于叩开山东省体工队的大门。

2007年的李子成，还是体工队里的新人。刚入队的他，身边师兄的水平都比他高。当他去参加泰山登山节时，训练还不到10个月，心里没敢想冠军，“能拿前八就不错了”。更让人想不到的是，他连泰山最有名的“难关”十八盘，都不知道在哪个位置。

“那是我第一次爬泰山，跟游客没区别，哪是哪儿都分不清。”李子成说，发令枪响后，他没多想，只凭着一股劲往前冲。二三十分钟后，周围渐渐只剩他一个人，“总觉得身后有脚步声，其实是心理错觉，不敢回头，就闷头往上跑。”

直到他跑到一处挂着“南天门”牌匾的地方，他实在喘得不行，问旁边的工作人员：“十八盘到了没有？”工作人员告诉他：“小伙子，你很厉害，你已经上来了，这就是十八盘的顶端。”

这句话让他愣了好几秒，自己竟在不知情的情况下，闯过了泰山最险的一道关。最终，他以56分22秒的成绩拿下青年组冠军，还打破了纪录。后来回想，他才明白这份“意外”并非偶然：赛前体工队在千佛山做针对性训练，他来回登了十趟，总里程早超泰山赛道；更重要的是，“不知道难关在哪，反而没给自己设限，把所有劲都使出来了”。

那一次，他不仅征服了泰山，更用“无知者无畏”的拼劲，写下了自己与泰山的第一页故事。

2015年的十八盘上  
对手停了，他咬牙顶上去

泰山十八盘的台阶，是体能

9月8日，第39届泰山国际登山比赛，李子成的脚踏过玉皇顶终点线时，计时器停在59分52秒，青年组冠军奖牌到手。这是李子成最后一年参加青年组的比赛。按照年龄，明年他就要被划到中年组了。

这个踩着青年组“尾巴”跑出的成绩，不只是又一个冠军奖牌，更圆了他赛前“跑进1小时”的执念。9月12日，记者专访李子成，回溯他与泰山18年的羁绊——这位手握56分22秒纪录的“最快登山者”，故事从来不止于“快”。

他是爬泰山最快的男人，刚刚踩着青年组『尾巴』夺冠  
李子成的十八盘往事



的试金石，更是意志的磨刀石。2015年的登山比赛中，李子成遇到了最“难缠”的对手——一位肯尼亚选手。

“从起跑开始，他就一直跟着我，咬得特别紧，前后也就差100米。”李子成记得清楚，两人一路相持，直到逼近十八盘。抬头望去，层层台阶像从山间垂落的梯子，一眼望不到头。就在这时，肯尼亚选手突然放慢了脚步，“他抬头看了看十八盘的台阶，犹豫了几秒，然后就放慢速度，估计是觉得顶不住了，干脆稳拿第二。”李子成说。

外籍选手慢下来，李子成却没停。“我当时就一个念头：必须拿这个冠军。”他调整呼吸，一步一阶往上迈，每一步都踩得很稳。原本只差100米的距离，慢慢被拉开，最终他率先冲过终点。

后来有人问他，当时会不会怕被追上？他说：“怕没用，十八盘难的不是台阶多陡，是爬到这里时，你还愿不愿意再撑一把。”那场较量，没有惊天动地的逆转，却藏着最朴素的坚持——当对手在

难关前选择妥协时，他用“再顶一步”的韧性，守住了自己的目标。

最难的不是台阶  
是“不被带乱节奏”

常有人问李子成：“爬泰山最难的是什么？”他的答案出人意料：不是十八盘的台阶，是刚起跑的第一公里。

“第一公里人多，不管水平高低，很容易被别人带乱节奏。”他解释，精英选手也怕这点，如果跟着别人猛冲，到了台阶路段就会“崩”。“平路用的是腿部肌肉，爬台阶靠的是核心和臀部肌肉，转换不过来，乳酸就堆得快，最后根本跑不动。”就像2025年的一位外籍选手，去年拿了第二，今年却落到第四，“就是前面冲太猛，到台阶时没转过来，只能眼睁睁看着别人往前跑。”

至于十八盘，他有自己的“慢智慧”：“到这里（十八盘）时，耐乳酸能力和肌肉力量都到极限了，配速得降到12分钟/公里。对我们来说算慢的，但这是‘用时间换空

间’，不然身体扛不住。”李子成坦言，自己属于高心率人群，和普通运动员不太一样。

“我们这个运动的人群有两种，正常心率的人最高也就跳到175左右。我最高能到200多，登泰山全程平均心率得185上下，到了十八盘那段，心率直接飙到190多。”也正因为心率已经快顶到身体承受的极限，才必须把配速压下来。步伐也有讲究，短台阶一步两阶，十八盘这种长台阶就一步一阶，“全程几乎不走路，一停就很难再跑起来，得保持流畅性。”

这些技巧，是他跑了十几次泰山总结出来的，也是一个运动员对赛道的敬畏：不跟难关硬拼，而是用经验和坚持，把“关关难”跑成“关关过”。

跑步就像人生  
让“不可能”变成“我可以”

从2010年开始算，李子成大大小小的比赛至今参加了400多场。自己的输赢之外，跑友的故事更让他觉得运动有温度。面对记者的提问，他想起两个人，两个被跑步彻底改变人生的人。

一个是中风过的跑友。“他中风后左边半个身体不太灵活，从那以后就开始跑步，但刚开始的时候，他连一次马拉松都没跑完。”李子成说，可这位跑友没有放弃，靠着自己的努力坚持训练，“两三年时间，他终于完成了属于自己的马拉松。”跑友的突破，也让李子成更深刻地感受到，跑步从来不是“跑得快”的游戏，而是“不放弃”的坚持。

另一个是他的老邻居。“以前体重210多斤，胖到上楼梯都喘，自己都怕哪天身体出问题。”为了减肥，这个邻居逼着自己跑步，“一开始特别抵触，说‘这辈子都不会喜欢跑步’，最多只能跑1.5公里，还得歇好几次。”但他没停下：今天多跑100米，明天少歇一次，一年后，他能跑完21公里的半马；再后来，他的全马成绩跑进了3小时，体重也降到了140多斤。“从跑1.5公里时的210多斤，到几年后140斤可以‘破三’，也就是马拉松跑进三小时，他完全是两个人生。”李子成说。

“有人说运动是‘苦差事’，但你看他们，一个跟病痛斗，一个跟自己的惰性斗，最后都靠跑步活成了更好的自己。”李子成感慨，跑步的意义从来不是短期见效，而是慢慢改变。它给人面对生活的勇气，也让人看到“原来我能这么棒”。

编辑：于海霞 美编：杨晓健 组版：侯波

认识一棵树的价值  
呵护生命的绿色

- 一棵树一天蒸发400千克水分，涵养土地
- 一面林一年释放的氧气可供65人呼吸
- 一百亩林地比一百亩无林地多蓄水20吨
- 一百亩防风林可保护100多亩良田免受风沙