

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。当他也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,他回来登了十趟,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,李子成的脚步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”。

# 他是爬泰山最快的的男人,刚刚踩着青年组『尾巴』夺冠

## 李子成的十八盘往事



李子成刚刚拿到了泰山国际登山比赛的冠军。受访者供图

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,一步一步往上迈,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“难关”跑成“过关”。

### 跑步就像人生 让“不可能”变成“我可以”

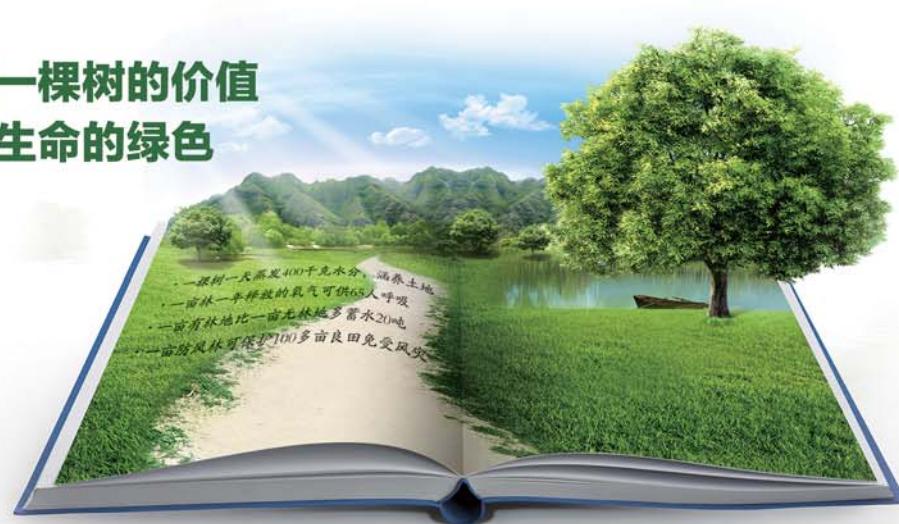
从2010年开始算,李子成大大小小的比赛至今参加了400多场。自己的输赢之外,跑友的故事更让他觉得运动有温度。面对记者的提问,他想起两个人,两个被跑步彻底改变人生的人。

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。”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”。

## 认识一棵树的价值 呵护生命的绿色



“讲文明树新风”公益广告