

花甲之年相继完成六大世界顶级马拉松赛事 长跑58年，你猜他跑了多远？



刘德全顺利完赛

年过花甲还能跑马拉松吗？

近年来，马拉松热度持续走高，不仅是年轻人，不少花甲、古稀老人也活跃在马拉松赛道上，他们以超乎寻常的毅力和耐心，创造着一个个超越年龄的奔跑传奇。

71岁的李战哲就是其中的佼佼者。他坚持跑步58年，步入花甲之年，他相继参加了六大世界顶级马拉松赛事并顺利完赛，成为中国大陆第六位马拉松“六大满贯”跑者。

李战哲的坚持和热情也在激励着其他老人勇敢尝试并爱上了马拉松：64岁才正式“开跑”的刘德全，一年就参加了近30场“全马”，获得好成绩的同时，也收获了健康和快乐。

全力奔跑58年 里程超过20万公里

清晨5时30分起床，6时出门开跑。当大多数人还沉浸在梦乡时，71岁的李战哲已经认真做完热身，开始了他每日的“功课”：跑步。穿着一身运动服的李战哲精神抖擞，身姿挺拔，每一步都踏出了坚定的力量。

无论是大年初一，还是暑热冬寒，李战哲每天都会坚持跑步，风雨无阻。在跑步的途中，李战哲总能遇到些熟悉的面孔，他们在擦肩而过时，总会亲切地喊上一句：“李老师，加油！”

李战哲喜欢从家出发，沿着北京西长安街、公主坟、航天桥、海军总医院、钓鱼台一路跑，再回到二七剧场附近的家中。“这条线路平坦开阔、红绿灯少，非常适合路跑。”李战哲说。

除了独自跑步，李战哲还会跟着跑友们一起训练。11月10日早晨，李战哲就和北京239跑团的年轻人们一起跑完了22.29公里。李战哲介绍，这个跑团可不一样，跑团成员都有一定的跑步基础，以“80后”“90后”为主，他是其中唯一的“50后”，却在这群年轻人中毫不逊色。“跟着年轻人一起跑步，我也感觉更年轻，更有活力了！”李战哲笑着说。

如今，李战哲仍坚持着每天不少于10公里的跑量，平均配速保持在每公里5分多钟。跑步结束，拉伸完他还要再做320个快速半蹲和120个俯卧撑。此外，每周他还要完成一个半程马拉松并进行一次间歇跑训练。

从13岁开始晨跑至今，李战哲已经坚持跑步锻炼半个多世纪。李战哲保守估计，自己的跑量已超过20万公里，足以绕地球5圈。58年间，李战哲参加的半程马拉松和全程马拉松比赛超过百场。

克服重重困难 二刷世界“六大满贯”

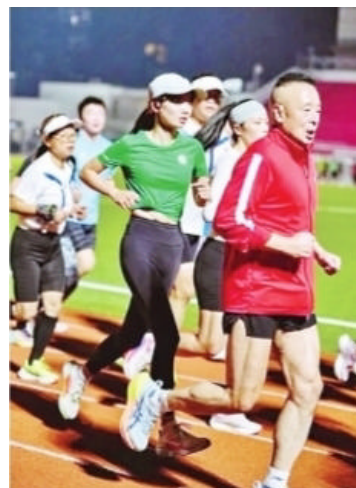
退休后的李战哲对跑步的热爱有增无减。在国内参加了多站马拉松比赛后，他将目光盯上了世界各地的马拉松比赛，并开启了征战马拉松六大满贯赛事之旅。“世界马拉松六大满贯，是指一年一度在东京、波士顿、纽约、柏林、伦敦、芝加哥举行的全马赛事，挑战它们可以说是全世界跑者的梦想。我希望通过参加这些比赛，开阔眼界的同时，向世界展现中国老人的精神面貌。”李战哲的眼里闪烁着光芒。

出国比赛，李战哲遇到的第一个困难就是语言障碍。“当时，参加国际马拉松比赛的中国大陆选手并不多，我是一句英语也不会说。知道我要只身一人出国，儿子专门给我准备了一张纸，上面写满了通用用语和简单的日常用语。”

不光是语言上的障碍，李战哲还面临身体上的挑战。2012年，李战哲开启了他“六大满贯”之旅的第一站：东京站。“赛前，我换了双新袜子，这双袜子可把我害



李战哲参加柏林马拉松



李战哲(右一)在训练中

苦了。”李战哲说，跑到35公里时，袜子在鞋里搓成了一团，在摩擦力的作用下，很快，他的脚上就磨出了两个水泡，每一步都如同踩在刀尖上，速度也受到了不小的影响。李战哲没有放弃，他咬紧牙关，硬生生地踩着水泡一瘸一拐地跑完了全程。比赛完，新袜子已经被鲜血染红，白色跑鞋边缘也渗出血来。不过，令他高兴的是，首站他就跑出了3小时27分10秒的好成绩。

在接下来的三年中，李战哲陆续完成了波士顿、纽约、柏林、伦敦、芝加哥马拉松，成功挑战“六大满贯”，且都在4小时内完赛。

“六大满贯”完成了，李战哲依然“痴心”不改。今年4月，71岁的李战哲开始“二刷”六大满贯，伦敦站以3小时56分10秒顺利完赛；9月，柏林站跑出了3小时46分的好成绩，排名70岁组第9名，比他10年前柏林马拉松的成绩还快了9分钟。

分享跑步日记 带动更多的人跑起来

“今早刷长安街跑10.14公里，用时54分26秒，每公里平均配速5分21秒……”每天跑步锻炼结束后，李战哲总要用一段文字记录自己的跑步训练、饮食情况和简单的体会。他将这些内容整理成“跑步日记”分享在公众号和朋友圈中，到上周六已经发布了2283篇。他喜欢向年轻人分享经验，给跑友们支招、解惑，很多跑圈人都视李战哲为良师益友。

刘德全就是其中一位。刘德全退休后，由于总是刷手机、用电脑，他的肩周出现了问题，胃肠道也不通畅，作为中药专业技术人士的他意识到自己处于亚健康的状态中。在一次跑步活动中，刘德全认识了李战哲，他由衷地感慨：“古人说人生七十古来稀，在我看来，李老师是超过70岁最帅、最有魅力的跑者。”

从最初的3公里、5公里，逐渐延长到8公里、10公里，再在跑友的带动下尝试15公里，刘德全一发不可收地“上瘾”了，他越跑越远，越跑越有劲儿，甚至觉得不跑步浑身不舒服。

从2022年7月开跑，经过一年的锻炼，刘德全发觉自己可以挑战全程马拉松了。

去年6月，他给自己开启了“集训”。在李战哲等跑圈前辈的指导下，他精心调整饮食，优化跑步姿态，不断突破自我。去年六、七、八三个月，他就跑了960公里，配速和耐力也在不断提高。

去年10月29日，刘德全在成都马拉松赛场上迎来了自己的首秀，并以4小时5分16秒的佳绩跑完了全程。此后，他又陆续参加了武汉、贵阳、沈阳、太原等多场马拉松比赛，一年的时间里，刘德全的足迹遍布大半个中国，截至今年11月10日，他已经跑了28场全程马拉松、5场半程马拉松。

【相关】 年龄相加超过160岁 “跑马伉俪”完赛百余场

今年10月27日，在首届北京海淀马拉松比赛中，来自北京航空航天大学的退休教授潘仲英以5小时0分18秒的成绩，完成了他的第73场全程马拉松赛；2022年北京马拉松的赛场上，时年86岁的张顺6小时16分51秒完赛，成为比赛最后一位关门选手；合肥有一对“知名度”很高的夫妇胡应福、王章敏被称为“跑马伉俪”，这对年龄相加超过160岁的老人，已经一起跑过百余场路跑赛事……

近年来，随着经济的发展和医疗水平的提升，人们的健康水平、平均寿命、身体机能等也在提升，越来越多老年跑友的跑步故事在跑圈流传开来。根据2023年度中国田径协会《中国路跑赛事蓝皮书》公布的数据，在马拉松项目中，年龄分布在60岁及以上的男性跑者占比为2.72%，女性跑者占比为1.2%。

同样，来自中国田协“蓝皮书”的数据显示，上岁数的马拉松选手比常人想象得更“能跑”：在2023年的统计中，60至64岁男子马拉松项目平均成绩为4小时19分50秒，比25至29岁男子马拉松的平均成绩仅落后1分21秒；60至64岁男子半程马拉松项目平均成绩为2小时7分56秒，甚至比25至29岁男子半程马拉松的平均成绩快1分20秒。

来源：北京晚报