

12小时超马

乐清最能跑的大神都在这里

陈露/文 陈秀平 张彩蕊/摄

从早上7点跑到晚上7点，国庆假期里一场跑者们的Party可谓是大神云集。10月2日早晨7点，随着一声令响，乐清首届12小时超级马拉松在乐清新体育中心准时开跑，50名长跑爱好者参加了比赛。

长达12小时的奔跑，这是一种什么样的体验？有跑友笑称想想也是苦的，但这批人却快乐在其中。无论能否坚持到最后，只要敢于站上跑道，毫无疑问这都是一件疯狂的事。

这一年来，超级马拉松跟随着马拉松的热潮，在全国各地开始蓬勃发展。活动现场，赛事负责人之一张武介绍道，所谓超级马拉松，是指比马拉松42.195公里距离更长的跑步运动。据了解，乐清12小时超级马拉松属于场地耐力赛，围绕标准田径场，在充足补给的情况下连续奔跑12个小时。此次比赛属于个人拉练赛，不计名次，主要为众多跑友备战下半年的马拉松和超马赛搭建一个训练平台。同时，希望通过活动让更多人正确认识和对待马拉松运动，使长跑运动得到进一步推广和发展。

此次拉练赛还是掀起了不小的反响，有不少跑友特意从外地闻讯赶来参赛。这样一场马拉松比赛不仅是一次自我的挑战，更是跑者们的大聚会。在活动的12个小时里，更多的跑步爱好者趁休假之余，从四面赶来加入长跑行列。此次不仅有芙蓉长跑、乐清长跑协会、德首跑团等乐清各大跑团积极参与，还有来自台州和温州的跑友热情参与。

牛姐，加油！加油！观众席里不断传来加油声，循声望去，只见一个蒙面女子从观众席前跑过。这位来自虹桥马拉松俱乐部的牛姐名叫钱恒芬，在乐清跑友圈子里是神一样的人物。她坚持长跑12年，52岁的钱恒芬跑过50多场马拉松以及超马比赛，硕果累累。仅今年上半年，钱恒芬就参加了4场超马比赛，均获佳绩，2016上海10小时超马赛中，以84公里获女子组冠军；2016西樵山国际24小时超马赛，以133.4公里完成赛程，获第七名；2016吉诺杯福州12小时超马赛中获女子组第八名。

长跑让我收获了很多。钱恒芬笑着说，以前自己是个药罐子，自从练习长跑后，身体各方面的素质都不错，几乎没去过医院。跑步还是以健身为主，不可过于激进。对于准备参加长跑运动的人，钱恒芬建议要循序渐进，由短到长开始跑，重在坚持。

老牛 盛全富是乐清跑友圈里的另一个大神，曾在乐清创下12小时跑完123.5公里的记录，至今仍是浙东南的纪录。1990年，他从海军航空兵退役回乡后，每日坚持身体锻炼，一跑就是十多公里。下雨天就跑楼梯，一次跑400多个台阶。在盛全富看来，这都是习惯部队生活的结果，他认为，体育锻炼一天都不能落下。2011年起，盛全富开始参加福州马拉松、福建百公里越野等比赛，屡获佳绩。

跑完步神清气爽，感觉回到了年轻的时候。来自虹桥马拉松俱乐部的高慎荣2011年起开始练长跑。最初想通过跑步来降血脂，没想到，这一跑就停不下来了。五年来，也参加了不少国内的全马和超马比赛。跑步是会上瘾的，现在一天不跑就浑身难受。跑步不仅能锻炼身体，还能放松心情。48岁的高慎荣家住芙蓉，经常早上4点多起床，跑步去市区上班。

今年61岁的万献宣，是参加此次拉练的年纪最大的乐清人。跑龄已有10年的他，参加过福建、北京、上海全马。万献宣从不服老，他说：跑完步后，感觉身心舒畅，不比年轻人差。今年下半年的台州、温州马拉松我都报了名。万献宣表示，要不断挑战自我。

在神采飞扬的诸多跑者中，拖鞋哥和赤脚马拉哥成了现场一道别具一格的风光。被称作拖鞋小王的郑杰武，是乐清长跑的新

生代，热衷户外运动的他，2013年起，参加了波士顿马拉松、北京马拉松、台湾50公里跑等赛事。

穿拖鞋长跑，脚不容易起泡，还能起到一定程度的放松作用。郑杰武说，这是他参加台湾50公里跑后，从一群拖鞋跑友那里受到的启发。跑步也是一种外出旅行的方式。通过参加各项比赛，郑杰武游玩了不少地方。跑去旅行，不仅节约交通成本，也别具意义。

烈日当空，地面发烫，但64岁的赤脚马拉哥徐扬仍充分享受着跑步的快乐。徐扬从1989年开始就在南京参加半程马拉松赛，从2004年开始赤脚跑马拉松。这样跑对膝盖好，冲击力小，而且落地的冲击力可以变成向前跑的动力。徐扬的全马个人最好成绩是3小时8分，达到国家二级运动员标准。这些年来，徐扬将赤脚跑的理念推荐给了不少人。如今，国内也新兴了许多赤脚跑的人群。

此外，为保障参赛人员能够顺利、安全地完成比赛，牛牛户外、芙蓉长跑等组织不仅安排了陪跑志愿者，还在计时处、食物补给处安排了志愿服务人员。其实我们就是希望能给喜欢跑步、喜欢运动的人提供一个平台，让跑友们能展示和挑战自我。张武说，也希望有更多的人能了解和加入到跑步大军中来，体验和探索这项世界上最简单有效的健康运动。

