

跑马 十年结交很多朋友 现在每天依然要刷三四万步

# 看 这位78岁长跑爱好者的快乐朋友圈

■汪磊 图文报道

## 圈子标签

说起长跑,大家都觉得这是年轻人的运动项目。不过,在常州也有一些老年长跑爱好者,他们一路奔跑,不断挑战自我。今年78岁的高涤中,2007年61岁时开始参加马拉松比赛,先后认识了很多跑友,年纪大的有同年的杨晓毅,74岁的陈大年,71岁的王良大夫,小一点的也有年过六旬的许跃、查建民。2017年71岁开始,老人虽然不再参加正式的马拉松比赛,但这个朋友圈却保留至今,和跑友们一起收获快乐和健康。



参加比赛时的高涤中

下午两点,高涤中从莱茵花园的家中,慢跑来到清潭中天钢铁体育馆。虽然年近八旬,但三公里多的路程,对于他来说毫无压力,半个小时以内就到了。全力跑的话,十五六分钟。他满不在乎地说。

大爷,今天来得早的,夫人身体恢复得还可以吧?今天,咱们比一个五公里?因为名气响、辈分高,高涤中刚刚到跑道上,一个又一个跑友跟他打招呼。他一边回应大家,一边对记者说,其实,我不仅仅是跑步锻炼上瘾,更是享受和大家相处的过程,老年人要有自己的社交圈朋友圈,不能一直闷在家里。

## 体育场,也是他的社交圈

回到体育场,高涤中开始了半天的锻炼,在跑道上快走。经常来这里跑步的,都是有几把刷子的,其中很多都是跑马的选手。高涤中指着一个小跑团说,里面有好几个,都是60岁以上了,都长跑半马、全马。看到高涤中后,跑友们纷纷和他击掌、打招呼,以示对于老前辈的尊重。

常在这里锻炼的,没有不认识老高的,虽然这两年体重稍微上来一点,但体能还是没话说。老爷子夏天,每天4点半就起床,出去跑三四十公里。跑友

小朱说。前一阵子我老伴在四院住院,我在医院照顾她,不能跑了。元旦那天,女儿来替我,我马上来了个新年跑,从四院出发,沿着长江路跑到荆川公园,一个来回25公里。高涤中解释,这就是自己元旦那天步数超过4万的原因。

许跃刚刚60岁出头,也是高涤中在中天钢铁体育馆认识的跑友,健谈又开朗。高涤中很喜欢跟这位小老弟聊天唠嗑,他是个乐天派,跑马的成绩也很好,看到他,我就会想起了刚跑马时的自己,那时我也60刚出头。

## 在小区里带出好几个年轻跑友

45岁的夏栋,是高涤中跑友圈里年纪最小的,也是他一手带出来的徒弟。因为老高整天在小区跑步,住莱茵花园的基本都认识他,我自己凑上去,想跟着他练练。那年是2010年,夏栋体重180斤,跑了3公里都要气喘吁吁,现在150斤,全马成绩3个小时。

看到小徒弟的变化,高涤中很高兴,认为坚持慢跑锻炼是健身的最好办法之一。而夏栋这样的跑友,他在莱茵花园有好几个,虽然有的人名字都喊不全,但都可算作他的徒弟。他也经常向这些后辈,分享自己的健身理念。每天锻炼一小时,健康工作50

年幸福生活一辈子,这是我们常州大学操场上的标语,很有道理。从常大退休的高涤中说,自己对这句话体会很深,开始跑马那几年,单位每年组织退休工人体检,医生说我是60多岁的年纪,30岁的心脏。我从来没有感冒、发烧,也没挂过水。

当然,老伴也一直担心他跑坏了。对于老伴的担心,高涤中也表示理解,确实要量力而行。有一年,我上海的比赛报名费都交了,由于她和女儿女婿的一致反对,我就没去成。2017年开始不再比赛,也是这个原因,就像大年说的那样,年纪大了悠着点。



高涤中和他的跑友们



虽然不再比赛,高涤中每天下午还要泡在体育场

每天都要刷三四万步

## 跑步锻炼前,先去看看老朋友

最近几天,虽然气温不低,最高温度在10左右,但毕竟是冬天,大家还都穿着棉袄和羽绒服。而高涤中就披着两件衣服:运动T恤外加运动服,一点不冷,往年冬天最冷的时候外出,我也就是一件夹克和羊毛衫。

慢跑、倒走、练器材。每天下午,高涤中要在体育馆泡到5点多钟,但当天,他决定先去看看一位老朋友。这位老朋友叫陈大年,比高涤中小4岁,就住在体育场对面的电子新村,两人是十多年前跑马拉松时认识的。现在,因为出了

一个车祸,陈大年已经很少跑步,改打乒乓球。虽然很久不一起跑步,但两人还是经常联系,高涤中在体育场锻炼的时候想起老朋友,经常说走就走,上门探望探望。

陈大年家的客厅,有一个照片墙,大部分是他跑马拉松的照片。看到老伙计,他很高兴,指着照片回忆着参加马拉松比赛的往事,还拿出了一本相册,找出了和高涤中的合影,我们是那年扬州半马(马拉松)认识的吧,一晃十六七年了,老哥哥,你还在跑,我只能打打乒乓球喽。

我也早不参加正式的马拉松比赛了,自己跑着玩。高涤中打开微信计步器,每天都在3万步以上,元旦那天更是到了4万步。陈大年笑着打趣,老伙计悠着点,毕竟一把年纪了,每天一万多步么足够了。



高涤中(左)和陈大年

## 老年跑友组成特殊朋友圈

最初参加长跑,高涤中笑称是退休后奔着那些球鞋纪念品去的,这些年跑步得到的运动服、鞋子一大堆,很多都已经送人了。心仪的纪念品到手了,长跑的习惯也养成了,每天围着青枫公园绕上七八个大圈,即使到了下雨天,也要在车库里跑跑过瘾。2007年,高涤中参加上海半程马拉松,成绩是102分钟,2008年,他在上海完成了第一个全程马拉松,花了3小时52分钟。

容易,而上了年龄的常州跑友就更少。一旦遇到了,因为年龄层次差不多,还有共同的话题,自然而然就形成了一个跑友圈。后来,我们经常一起比赛,去北京、去厦门,等于也是一起旅游。高涤中说,常州65岁以上跑完全程马拉松的好像只有4位,我、杨晓毅、陈大年和一位住湖塘的朋友,当然,现在都不参加比赛,跑着玩。

六十岁出头的查建民是高涤中的跑友,也是邻居,在圈子里算是名副其实的小弟弟。

不过,他参加马拉松的时间更早,2006年的时候,就在上海马拉松完成了全程跑。当时他不过参加跑步才刚刚1年多。

几位老哥哥快70岁,还参加全马比赛,是我的榜样。查建民笑着说。

2017年,高涤中参加厦门全程马拉松比赛,跑出3小时43分的完赛成绩。这也是他最后一次参加正式比赛,当时已经71岁。虽然不比赛了,但这个圈子不散,一起锻炼身体,一起聚会。高涤中说。

