



看国人竞速巨变,看祖国大好河山,看自我人生价值

14年,他跑了101个马拉松

■本报记者 吕亦菲 文 图片由受访者提供

从上海外滩金牛广场出发,途径外滩、南京路步行街、静安寺、淮海路等著名地标建筑,最后抵达徐家汇体育公园。这是李建福的第九次上海马拉松之旅,也是自己的第100个马拉松。在常州,完成100个马拉松的人屈指可数,今年58岁的李建福便是其中之一。他从2010年开始跑马拉松,今年已经是第14个年头,在完成了自己第100个马拉松之后的一周,他在“家门口”的长荡湖完成了2024中国马拉松精英赛,开启了自己的第二个“百马”之旅。

回忆过往的101场比赛,有痛苦挣扎的时刻,也有欣喜热血的瞬间。从他的视角,可以看到不一样的城市景观,可以看到国内马拉松飞速的变化,更可以看到他自己人生的意义与价值。

那时的马拉松,还真不一样

李建福毕业于兰州交通大学,在大学期间他曾是校田径队队员。毕业后上海的校友们组建了一个登山俱乐部,2010年随着国内马拉松运动的兴起,校友们想把登山俱乐部慢慢转型成马拉松俱乐部,便邀请李建福加入。

2010年李建福初次跑马便是扬州鉴真半程马拉松。“以前跑马拉松之前还会有专门的欢迎仪式。”李建福告诉记者,2010年,国内跑马还没有大规模流行,马拉松主办方为了增加人气,还会邀请一些俱乐部参加比赛,甚至还会举办专门的欢迎晚宴。“抽签是这几年的事,以前都是主办方‘求’你来跑。”扬州的鉴真马拉松,李建福就以领队的身份参加了欢迎晚宴。

除了城市的热情款待,早年参加马拉松比

赛的过程中,李建福还遇到了很多现在根本不可能发生的事。

“2011年的杭州马拉松都没有封路。”李建福回忆,当时路上遇到红灯他们得和公交车、私家车一起等着,绿灯亮起公交车率先起步,跑者紧随其后,闻着公交车的尾气一路狂奔,身边还随时有可能窜出来电瓶车,现在想来都觉得心惊肉跳。

李建福第一个真正意义上的全马,就是上海马拉松,那是他跑完扬州半马之后时隔7个月的又一次比赛。“当时自己并没有进行系统、科学的训练,因此比赛成绩都不是太好。”李建福跑了14年马拉松,唯一一次抽筋就是在“上马”,跑到25公里时他突然大腿抽筋,虽然最终艰难完赛,但李建福从那时开始,才真正敬畏马拉松这个运动。

仅用2年,达成二级运动员标准

人生的第一个全马,李建福跑了3小时23分,为了想看看自己到底能跑多快,他给自己设定了一个小目标——达成二级运动员标准。

李建福开始系统训练,除了把日常的跑量增加外,他还在别人的建议下增加了耐力训练。“以前的马拉松跑圈不像现在这样可以接触到各种各样的讯息。”李建

福说,当年他们都是“摸着石头”跑马。10公里以上的耐力跑和间歇跑每天交替进行,在一次又一次实战中调整最适合自己的配速区间,掌握分配体能的方法,形成属于自己的肌肉记忆。

2011年,李建福在“上马”申请达标二级运动员,但最终差了2分钟,与这一目标失之交臂。从哪里跌倒就从哪里爬起来,第

二年李建福依然在“上马”申请达标,这一次他终于以3小时05分的成绩成功达成二级运动员认证,而这个成绩直到现在,依旧是李建福的个人最佳成绩。

“现在二级运动员的达标成绩已经从3小时10分提升到2小时54分了,这足以见得现在国人竞速成绩的飞速发展。”李建福说。

设立100个目标,他的足迹遍布全国

2017年左右,马拉松在全国呈现井喷式发展,李建福身边有一个痴迷马拉松的朋友,几乎每天都要跑一个马拉松,并扬言要跑100个。那时候李建福便也给自己定了一个目标,到自己60岁的时候要完成100个马拉松,并且至少要去60个城市。

当时的自己才跑了10多个马拉松,李建福算了一下,接下来他需要每年完成至少8个马拉松。事实上,他提前2年时间完成了定下的目标,田协认证的马拉松赛事遍布全国31个省市自治区(不含港澳台地区),除了西藏,李建福所有的省、直辖市都实现了全覆盖。“西藏没有去是因为那里还没有田协认证的全马。”李建福补充道。

“通过跑马,我看到了祖国的大好河山。”2017年的西双版纳马拉松是在中国科学院西双

版纳热带植物园举办。6点半左右到达植物园的时候天还不亮,植物园里面没有路灯,大家都打着手机手电筒出发。李建福回忆,版纳是典型的热带雨林气候,天气闷热导致自己成绩发挥失常,跑步的四个多小时就下了好几场雨。

在祖国的南边,感受到了闷热潮湿的气候,在祖国最北边的漠河,李建福收获了不一样的“运动补给”。2021年6月份的漠河马拉松在松花江沿岸举行,作为一场极昼马拉松,李建福感受到了太阳的热情之外,也感受到了漠河北极村蚊子的热情。“大家身上出了汗,松花江两岸的蚊子成群地追着我们跑,甩都甩不掉。”当时补给站的志愿者们发放灌木树枝给大家赶蚊子,而这也是李建福收到过的最特殊的补给。



现在的李建福已经不再追逐成绩,更享受跑步带来的乐趣。在三亚他感受了海岛风情,在重庆他体会到山城魅力;在湖北恩施,他第一次知道有一个叫“咸丰”的地名,还品味了当地土家族的千人长桌宴;他也体验过一把今天在呼和浩特比赛明天又奔赴700公里外的银川的极限“背靠背”(背靠背指连续两天不间断地比赛)……

他要去抱一抱,那些许久未见的人

疫情期间,马拉松赛事停摆,生命在自然面前的不确定性也让当时的李建福作出决定:“疫情之后,我要去抱一抱那些许久未见的人。”于是,他做出计划,之后的马拉松比赛他要尽量选择同学们所在的城市。“去年的12场马拉松,今年19场马拉松,都是以前的同学、田径队队友所在的城市。”李建

福说。

去年沈阳马拉松,10多个同学赶来为自己加油,这些同学中最远的来自兰州。“我以前是班长,现在大家因为我聚在一起,看到相见时激动的同学,我格外感动。”今年5月份的库勒勒马拉松结束之后,李建福特地乘坐4个小时的火车赶到乌鲁木齐见老同学,其中有三

人是李建福大学毕业之后再也没有见过的。李建福和老同学、老队友的“双向奔赴”还在继续。

