



03

跑友故事

【故事1】

53岁的陪跑“男神”，边跑马边旅游

有的人跑步是头脑一热，有的人想要坚持却不得章法，有些人则坚持跑了几十年，无伤跑步成为大多数跑者的愿望。跑步7年的老长沙欧伟忠坚持科学跑步，没有出现伤病，还带动了身边的同学、朋友甚至爱人加入跑圈。

今年53岁的欧伟忠被跑友亲切地称呼为“忠哥”，同时他还有另外一个头衔——陪跑“男神”。

“我的首次马拉松比赛是2015年长沙马拉松，当时有个刚接触跑步的同学恰好也报了名，要我带他一起跑10公里。”从那场比赛开始，连续五届长沙马拉松比赛，欧伟忠都是以陪跑角色，带着新跑友安全完赛。

欧伟忠告诉记者，最初开始跑步也是受到同学影响。2015年，与同学一起参加百公里毅行活动，他取得了不错的成绩，老同学赞叹道，“你身体素质不错，去参加马拉松吧”。

说者无意，听者有心。欧伟忠开始尝试每周四次的规律性跑步锻炼，坚持跑一休一，在周末则会选择长距离拉练。“我并不过于追求速度和成绩，而是推崇健康跑、无伤跑。参加马拉松比赛主要是重在参与，感受氛围，享受一众跑友狂欢的聚会。”欧伟忠说，他曾在2019年参加过全国多地5个马拉松比赛，可谓名正言顺地打着跑马的旗号去旅游。虽然自称“佛系”跑者，却在2019年南昌马拉松比赛中取得3小时59分09秒的个人最好成绩。

独乐乐不如众乐乐。多年坚持跑步的欧伟忠看起来比同龄人年轻，精神上更是完全不输青年小伙。让他最感欣慰的是，通过身体力行感染带动了不少身边人加入跑圈，走出舒适区。其中，“忠嫂”便是典型代表。

“最开始我跟着他去参加聚跑活动，基本都是做后勤，前几年我基本没跑过3公里以上。当时有个朋友的心理状态不乐观，我们就拉着他慢跑，帮他解压。”忠嫂说，陪跑一段时间后，自己慢慢也喜欢上这项运动。如今，她跟随忠哥保持着每周固定跑步锻炼的良好习惯，身体出现的亚健康状态逐渐消失。



扫码看视频

“人生的上半场已然过去，现在，我准备用双脚跑出人生的下半场！”一名跑者曾感慨，跑步让他重获新生。跑马，与一群志同道合之人奔跑在路上，累并幸福着。

这群人中，有陪跑“男神”，有“逆袭”运动达人，有如豹奔驰的独臂少年……他们身上有各种“标签”，相同的是对奔跑的热爱。

连日来，三湘都市报记者走近多名资深跑友，听听他们多年来跑步的经历与故事，感受跑马给其生活及身体带来的变化。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 张洋银 叶竹

胖小伙逆袭，独臂少年赛场追风

跑步改变他们的生活：有人变陪跑“男神”，有人找回自信



傅前锋家中多年累积的奖牌与号码簿挂满整整两面墙。

【故事2】

190斤小伙逆袭成运动达人“要跑到80岁”

“我跑步有三个目标，跑到80岁，完成100个马拉松，个人最好成绩达到3小时30分。”9月21日，前长沙悦跑团团长傅前锋接受了记者的采访。眼前的小伙体型匀称有型，眼神笃定且自信，谁能想到，曾经的他体重高达190斤，“快走几步都喘不过气。”

傅前锋告诉记者，从小到大，他都是学霸型学生，毕业后两年，未注意体重管理的他曾达到峰值190斤。一次体检过后，长达数页的体检结果单向他发出警告，身体亚健康状况不得不引起重视。

无运动习惯的他最初通过节食，走进健身房等方式开始减重，坚持一段时间后，成功瘦身一大圈，并尝试在跑步机上开始跑步。一次偶然的户外跑活动让他发现，原来一群人跑步可以不那么枯燥，参加马拉松比赛能让跑步变得更有挑战，更有趣。

2016年，傅前锋首次参加马拉松比赛就是在长沙。在家门口感受到跑马的乐趣与激情后，他给自己定下了一个小目标——全马在3小时30分内完赛。

2019年，在北京马拉松比赛中，他跑出3小时29分的个人最好成绩。那一年，他为了实现完赛100个马拉松的梦想，毅然离职，在半年内参加了10个马拉松比赛。“最疯狂时，6个星期内在全国各地跑了6场马拉松，绕了大半个中国，这也是以赛代练的一种方式吧。”傅前锋笑着说，也正是那段时期高强度的比赛，让他运动状态达到巅峰，最终在北京马拉松比赛中取得个人最好成绩。

“每一张号码簿，每个奖牌，就是我一路上奔跑前行的足迹。”傅前锋家中，有两面“功勋”墙。其中一面贴满了数字号码簿，而另一面则是马拉松奖牌，足足有几十枚之多。傅前锋笑着说，如果不是受疫情影响，这两面墙会更“拥挤”，原本计划每年4至5场马拉松，到现在打了个半折。

在天南地北的跑马途中，傅前锋结识了形形色色的各类跑友。性格外向乐观的他，在两年前，更是带领长沙悦跑团达到新的高度。

由于老团长“海盜石”身体状况出现问题，刚加入跑团不久的傅前锋接任长沙悦跑团。积极组织跑友参加跑步比赛，进行日常聚跑、精英组训练等，不断发展壮大跑步队伍，峰值达到8000多人，10余个分队分布在长沙各个区域。长沙悦跑团也被跑圈公认为跑步氛围好、人情味浓的团队。



独臂少年徐伟杰征战长沙马拉松。

【故事3】

“花豹小杰”独臂少年用双腿跑出精彩人生

15岁因为一场意外失去右臂、有着7年马拉松比赛经历的23岁常德小伙徐伟杰，是长沙马拉松的老朋友了，“今年将是我第三次参加长马。”9月22日，接受三湘都市报记者采访时，徐伟杰笑着表示。

从17岁开始接触跑步，徐伟杰在2018年省残运会上拿到两金一银，马拉松首秀也达标二级。在这傲人的成绩背后，异于常人的他付出了更多的汗水与努力。因为失去一条手臂，起初徐伟杰在训练中因为遇见身体不平衡、稳定性差等问题经常受伤。然而，伤痕并没能让徐伟杰退缩，反而成为支持他继续飞驰赛场的勋章。

2017年7月15日，贵阳马拉松，徐伟杰在首个半程马拉松比赛跑出了1小时30分的不俗成绩。4个月后，小杰参加了常德马拉松，这是他的第二次半程马拉松比赛，成绩是1小时25分，将个人PB提高了5分钟。

“豹子是世界上速度最快的动物，能达到每小时110多公里。希望自己像花豹一样坚毅顽强，不再彷徨，铿锵激昂，奔向憧憬的远方。”小杰说。

“当初因为一场意外，差一点让我迷失人生方向。跑步后，我意识到自己的迷失不是因为身体的残缺、他人的异样眼光，而是精神上的不自信。跑道即正轨，使我实现自我的价值，我会继续奔跑之路。”对于未来，徐伟杰心中有着明确的目标——全国残运会。“想要代表湖南，代表家乡摘得更多荣誉。”徐伟杰语气坚定。

“跑者”是小杰引以为豪的标签。对于健全的人而言，成为跑者不是一件难事，于他来说，成为“跑者”却是目前为止做过最了不起的事。

