



跑吧，老李！

文\海南日报记者 王黎刚



58岁的李平是海南业余马拉松圈内年龄最大的一位，可他认为，自己还是个“青年人”。他的运动衣上总有这几个字：跑吧老李。跑步让他快乐和健康，他打算奔跑一生，永不止步。

从接触长跑运动到现在，还不到3年时间，他已经参加了7次国内大型马拉松赛事，其中两次是大名鼎鼎的北京马拉松赛。今年已经58岁的他，把自己归为“青年人”，因为，他能在4小时左右跑完正规的马拉松大赛全程。

他对自己的评价是：既发烧“跑马”，又发烧“办马”。这个人就是海口58岁的退休人士李平。

“跑吧老李”，李平的运动服上，印着这几个字，这就是他的人生：奔跑一生，永不止步。

“菜鸟”跑“北马”

2006年10月，李平才练习了不到半年的长跑，就和老伴飞赴北京，参加当年的北京马拉松比赛。那年，他是唯一一名出现在北京马拉松赛场上的海南业余选手。

李平“恋上”长跑，纯属偶然。2006年5月，他得知海口有一家长跑俱乐部，每周要进行15公里的跑步。为了试试自己的体能如何，50多岁的李平参加了一次15公里的测试。李平此前最长仅跑过3公里，15公里的距离对他来说的确有些长。

跑到7公里时，李平感到有些累，但还是咬牙坚持跑完了全程。这次的成功令李平对自己的体能信心大增。从此，他开始喜欢上了这项看似枯燥的运动。每天早上5点半，李平会准时在海口滨海大道上开跑。跑了两个月后，他已经不满足于每天这么平淡地跑步，想来点“刺激的”。当年10月，他在网上报了名，参加北京马拉松赛。

在北京天安门广场，置身于几万参赛者中的李平，感到了莫名的兴奋。一声发令枪响，李平随着滚滚人流出发了。他说，他当时的参赛目标是不追求成绩，但一定要坚持跑完，不能给海南的跑友丢脸。抱着这个目标，老李跑得很放松，最后的成绩为4小时14分。对于一位仅练习了不到半年的“菜鸟”级跑友来说，这个成绩相当不错了。赛后，当海南的跑友得知老李的“事迹”后，既吃惊又佩服。

跑抽筋也不下赛场

2007年厦门马拉松赛对老李来说，是一次难忘的经历。

那年厦门马拉松赛3月举行，比赛当天气温很高。炎热的天气对选手的体能消耗很大，老李也未能幸免。跑到20公里处，由于出汗过多，老李腿部抽筋了。当时抽得很厉害，一度整个身体不能动，像一根木棍一样直挺挺地躺在草地上。赛会志愿者把老李平放到草地上，几个人手忙脚乱地为他治疗。志愿者劝老李放弃比赛上“收容车”，遭到了老李的断然拒绝。

老李说：“我花钱来厦门跑马拉松，不是为了站在起跑线上，而是为了冲过终点线。没到终点，我就要坚持不懈。”当抽筋略有好转时，他就继续上路。当时，不能快跑，他就慢跑，甚至走路，总之，决不能被收容。靠着这种顽强的精神，老李终于达到了终点。当然，4小时57分的成绩比较糟糕。老李说，这个成绩比平时多了50多分钟。

首创业余马拉松“段位”

国内跑马拉松的人不少，但像李平这样既跑马拉松又琢磨马拉松的“发烧友”，可真没几个。跑龄还不满3年的李平，已经设计出了一套计算马拉松“段位”的方法。这绝对是业余马拉松界首创。

在李平看来，马拉松是一个男女老少都能玩的项目，但如何确定成绩，学问大了。他的计算方法打破了谁跑得快，谁就一定是赢家的规则。李平说，目前，马拉松水平的界定标准都是针对专业运动员的，并不适合大众马拉松爱好者。在他设计的规则里，跑友

的成绩必须和年龄挂钩，这样得出的成绩，才是合理和公平的。为此，他把18岁到80岁以上的选手，分为11个年龄段，每个年龄段的选手按成绩分为1段到9段。段位越高者，水平越高。

在给海南日报记者提供的段位资料中，有一页密密麻麻的表格，上面记录着跑友各个年龄段的成绩和相应的段位。看得出，设计者颇费了一番脑筋。“李式马拉松规则”是否合理，我们姑且不论，但他对马拉松的热爱与钻研，令人钦佩。

跑步博客大受欢迎

白天跑步，晚上更新博客，是老李每天必做的“功课”。“跑吧老李”博客主要记录的是老李跑步的心得体会。

老李的博客点击率不低，全国各地的跑友有事没事都会上去跟帖，和老李共同分享跑步的乐趣。最让老李自豪的是，一位重庆的女孩看了他的博客后，爱上了马拉松，并且参加了去年的北京马拉松赛。老李说，只要能让更多的人热爱和参与马拉松运动，我写博客目的就达到了。

通过参加马拉松赛，写马拉松博客，老李目前成了国内业余马拉松界小有名气的人物。和2006年首次参加北京马拉松时“形单影只”相比，现在老李出岛参赛“熟人遍地”。最让老李感动的是，湖北的一位跑友送给老李一本精美的台历，台历里的人物不是什么明星人物，而是老李本人跑步的英姿。

把只有“两岁”的海口马拉松赛办成国内知名赛事，是老李和他的海口跑友们目前的工作重点。老李说，海口马拉松赛是国内纯粹的民间赛事，目前这项比赛在国内有了一定的名气，但还远远不够。他说，一定要把这个比赛办成正规比赛。

越跑感觉越年轻

老李跑马拉松不是为了锦标，也并非为了减肥。他说：“快60岁的人了，想跑出好成绩不现实，我的体形并不胖，也不需要靠马拉松减肥。”他之所以深爱这项运动，就是为了健康和快乐。老李通过跑步，身体状况越来越好。他认为，只有身体健康了，才能快乐的享受生活，才有资本放开肚皮吃喝。

两年的马拉松生涯，让老李感觉自己越来越年轻。他说：“我觉得我的身体很轻盈，平时见到台阶都不想走，而是有跳上去的冲动。”

老李说，跑步很简单，在某种程度上，它是穷人的运动。只要有一双运动鞋，出门后，甩开膀子就能跑，省时又省钱。这项运动太适合我了。

想要跑到98岁

老李是海南业余马拉松圈内年龄最大的一位。可是他认为，放眼国内业余马拉松界，他还是个“青年选手”。“徐州的黄老头今年78岁，还经常参加国内马拉松比赛，你说，我和他比是不是青年选手？”老李反问。

2007年和2008年，老李分别参加了3个和2个国内的马拉松比赛，这对老李来说，仅是小试牛刀。老李早已打好了他的“马拉松算盘”：他要用几年时间，把北京、上海、大连和厦门等国内十几个马拉松赛跑遍。此后，他将跑向亚洲，参加日本和韩国等亚洲国家的马拉松比赛。他的终极目标是——参加闻名世界体坛的波士顿马拉松比赛。

老李说，58岁不算大，他的马拉松生涯才刚刚起步，还有很大的上升空间。他的赶超对象是徐州78岁的黄老头，“我要跑到88岁、98岁，一直到跑不动为止。”老李当然不仅是说说而已，他正用实际行动实现着诺言。

套题照片为李平在跑马拉松。(资料照片)