



李全根坐在轮椅上，参加海南(三亚)国际马拉松比赛。

第一次见到李全根，是在今年2月举行的海南(三亚)国际马拉松的赛道上。在轮椅上“奔跑”的他在马拉松比赛中呈现出了令人佩服的坚韧毅力和拼搏精神。不少跑友、观众齐刷刷地为他竖起大拇指加油鼓劲。

轮椅跑者李全根“跑马”不足一年，却已在全国16场马拉松赛事中崭露头角。与众多跑友不同，双手才是他跑步的重要驱动力，不间断奋力转动轮椅手轮圈，令轮子在跑道上飞快转动，成为他接近比赛终点的唯一方式。

飞来横祸 人生陷入阴霾

2月26日，第二届海南(三亚)国际马拉松在旖旎鹿城拉开帷幕。伴随着一声发令枪鸣，来自世界各地的两万余名参赛者破势而出，尽情飞驰在三亚的赛道上。这其中，一个竞赛团队格外引人瞩目，这是由李全根率队出征的4人团队——威之群轮椅跑团。他们四人坐在轮椅上，集中精神凝视前方，双手不停地向前驱动轮椅，努力朝终点迈进。沿途观众席上加油呐喊声此起彼伏，不断激励着这支勇敢的轮椅跑团勇敢向前。

10公里，20公里，30公里……一关关打卡冲刺，只为了一个坚定信念。时间一分一秒过去，被汗水浸透的李全根，逐渐与诸多参赛者拉开差距，咬紧牙关向前方“奔驰”。

马拉松比赛不单考验耐力，亦是长线距离速度的比拼。李全根这位轮椅跑者的激情感染着在场观众与跑友。朝终点目标接近时，他的脸上洋溢着自信笑容。

谁能料想，李全根此前曾一度活在阴霾的谷底。2002年7月的一天，开车载着儿子出行的李全根，途中突发车祸，人生由此改变。这场车祸，不仅让他的儿子小小年纪就遭受严重的脑外伤。更令人心痛的是，由于直面撞击，李全根脊髓损伤后截瘫，肚脐以下失去知觉。他从此

轮椅跑者 李全根

以双手驱动，用转轮丈量

文海南日报记者 林诗婷



李全根和威之群轮椅跑团的3名队友。

无法直立行走，失去了生活自理能力。

“就觉得天突然塌了，生活瞬间天翻地覆，好像被整个世界抛弃了一样。”李全根至今还记得那场灾难带来的致命打击，家庭的重担一下子压在他的妻子张萍一人身上。

受伤后，李全根没了工作，每天都在痛苦而漫长的治疗康复中度过，生活起居也只能接受被动照顾。那时的李全根，并不像如今这样自信坚强。始料未及的“生活玩笑”，令其变得消沉、内向、自卑，从此深陷长达十余年灰暗的时光。

初试“跑马” 感受酣畅淋漓的快乐

“哒哒哒……”轮轴一圈还未结束，李全根迅速再用双手持续给手轮圈发力，确保能在比赛行程中争分夺秒地朝终点前进。飞快地转动轮轴、科学地使用臂力、合理地分配体力，在三亚的马拉松赛上，李全根尽显专业的竞技姿态。

虽然接触马拉松还不到一年时间，这项运动已经深刻影响了李全根的人生态度。去年5月，抱着试一试的心情，李全根到长沙参加全国轮椅马拉松体验赛，与中国各地的300余名肢残人士相聚一堂，共赴一场特别的体育盛宴。

“看到很多身残志坚的伙伴，我很受鼓舞。他们能做到，我也能行！”那场温馨的体验赛，不仅令李全根感受到“跑步”的乐趣，还结识到了一批乐观向上的跑友，长达14年的人生阴霾也随之逐渐消散。

此后，李全根开始着手规划自己的训练计划，并主动去进行体育锻炼。第一个月，他坚持每天在轮椅上“行走”三至五公里，保证10分钟1公里的速度，努力让身体告别“休眠期”。

“刚开始训练特别困难，一般不间断使用轮椅行至2—3公里后，手臂会开始酸痛。”十余年间都是被动接受身体康复的李全根，初试训练便遇到了难题。

日复一日地练习，李全根的士气日益提升，训练服从夏装变成了冬装，行程里数一点点往上增加。

“训练到第3个月时，每天能跑10公里以上。”不知不觉中，李全根在“跑步”中收获了自信和快乐，脸上笑容一天天增多。

去年8月，李全根开始参加大大小小的马拉松比赛。从最初5公里的迷你马拉松，到半程马拉松，最后开始挑战42.195公里的全程马拉松……不到一年，全国16场赛事留下了他拼搏的身影。他获得了全程马拉松3小时53分的个人最好成绩。

“跑步太快乐了！淋漓挥汗、奔向前方的感觉，让我找到了存在感和成就感。”李全根告诉记者，第一次参赛时，曾担心观众会投来异样眼光，赛前一晚辗转难眠，但没想到跑友、观众一路上真诚地喝彩助威，给了他前进的强大动力。

向世界展示 轮椅跑者魅力

2月的海南(三亚)国际马拉松并非李全根在海南参加的第一场比赛。今年1月，李全根还报名参加了在海口举行的马拉松赛。那场比赛中，李全根结下了与海南的情缘。

比赛中，李全根奋勇拼搏的身影感染了海南观众，海南本土跑团——椰跑团成员志愿陪跑，一路上为李全根打气助威。赛后，海南椰跑团向李全根发出邀请，一起参加一个月后在三亚举行的马拉松比赛。

这一次，李全根并未只身参赛，而是带领3名同伴一同挑战中国最南端的马拉松赛道。

“三亚当地跑者的热情吸引了我。希望更多跟我有相似遭遇的人，能够勇敢地挑战自我，感受马拉松的激情，向世界展示轮椅跑者的魅力。”李全根说。

和李全根一起参加三亚马拉松比赛的3名队员，都来自今年2月成立的威之群轮椅跑团。这个轮椅跑团由李全根创办并担任团长。

与其它跑团不同的是，威之群轮椅跑团大多数的跑友都和李全根一样有身体障碍，先天疾病或后天意外让他们将一生和轮椅相伴。

身体受伤后，李全根开始接触到容易被忽视的残障人士群体，深知精神上的鼓舞对他们的重要性。他希望引导轮椅跑友接触体育运动、马拉松等比赛，感受生活向上的力量。

受李全根的带动和激励，威之群轮椅跑团成员在短时间内就迅速增至83人。每天定时用跑步软件在微信群中打卡，成为轮椅跑团成员的一大乐趣。

“每当跑到临界点的时候，强忍手臂酸痛和身体不适，我不断地告诉自己‘我能行’。”在李全根的带动下，轮椅跑团成员于乐乐也逐渐爱上马拉松这项运动，并首次在三亚马拉松比赛中跑完半程。

采访中，李全根一直在向记者强调，他们不是特殊群体。他们与大多数人一样，只是热爱运动、热爱马拉松的普通跑者，都希望能同一个赛道上共享奔跑的快乐。

“轮椅不是我们的标签，而是换了另一种行走的方式。”步履不停，奋力奔跑，李全根默默许下心愿，立志要跑完人生第100场马拉松。🏃‍♂️