



胡应福(右三)在进行跑步训练。

要一起跑到跑不动为止! 163岁“跑马伉俪”有个浪漫约定

在安徽合肥,有一对“明星”夫妻,虽然两人年龄相加已是163岁,但在全国各地已征战了百余场马拉松赛事,被称为“跑马伉俪”。他们说人生就是一场马拉松,要一起跑到跑不动为止。

1 “银发夫妻”携手奔跑 收获至少两百块奖牌

2023年年底,合肥国际马拉松赛鸣枪开跑。在3万名参赛选手中,一对“银发夫妻”格外引人注目。丈夫胡应福今年86岁,妻子王章敏77岁。两位老人虽然年事已高,却精神抖擞。比赛中,许多参赛者都为他们加油助威。不少人以为老人只是来凑热闹,不可能跑得下来,但最终,胡应福老人只花了2小时20分钟,就跑完了半程马拉松,不仅让现场观众大为震撼,还引发了网友关注。有网友留言称,“看完都不好意思躺着刷视频了”“生命不止,努力不停,前进不歇”。

由于常年跑步锻炼,两位老人

的身体非常硬朗。多年来,他们征战全国各地的马拉松比赛,是圈内的“明星人物”。

在胡应福老人的家里,有一个专门的小房间,里面摆满了在各种比赛中获得的纪念品、奖章、证书等,墙上还贴满了二老参加比赛的照片。

两位老人一起参加比赛,一起获奖,每一块奖牌和证书的背后,都是他们征战赛场的美好回忆。胡应福老人表示,自己和老伴儿一起参加了全国各种运动会,最少获得了两百块奖牌。



胡应福(右二)与爱人王章敏(中)



胡应福在家中

2 缘起跑步健身 已征战百余场马拉松

两位老人与跑步结缘,起初是为了增强体质,但没想到坚持一段时间后,迷上了这项运动,开始参加各种跑步比赛。王章敏表示,早年间,自己身体不太好,在朋友的建议下开始跑步,一段时间后,感觉很多老毛病似乎都给“跑”走了。

1997年,退休后的胡应福在老伴儿的带动下,也加入了跑步的行列,从此老两口开始结伴跑步。

由于没有基础,胡应福老人跑得很艰难,起初只能跑个一二百米。后来,他想了一个招儿——边跑边数电线杆。慢慢地,他跑的距离越来越长,身体状态也越来越好。

“电线杆之间的距离是50米,我拼命跑,一口气冲十几根电线杆。人家讲,‘老子跑得像兔子一样’。”胡应福老人笑着说。

为了提高跑步速度,胡应福老人还会去追路边骑自行车的人。听到路人夸“这个老人家跑得真快”,他就越跑越有劲头。

练了一段时间,两位老人在跑友圈里开始小有名气。2004年,全国举办老将田径运动会,在朋友的推荐下,他们第一次参加了全国比赛。

两位老人本来只是想试试看,没想到王章敏老人拿到了第四名的好成绩。从此,两位老人开始成为全国老将运动会以及省、市运动会上的常客,并且几乎每次都能拿奖。

由于田径运动会最远只跑10公里,胡应福和老伴儿觉得“不过瘾”,越跑越自信的他们便产生了跑马拉松的念头。

2011年4月,两位老人参加了扬州半程马拉松赛,并且顺利完成了比赛。同年12月,他们又报名参加了上海全程马拉松赛。当时,胡应福已经74岁,王章敏也已经65岁了。40多公里的全程马拉松,对他们来说是一个巨大的考验。

胡应福老人告诉记者,他之前从没跑过“全马”,那时候还不敢跑,跌了一跤,两脚都撞破了,后来医务人员包扎了伤口,他又继续完成了余下的比赛。4个多小时跑完这次“全马”后,胡应福老人除了感到累,更多是对自己能坚持跑完的欣喜。

此后,两位老人开启了“马拉松之旅”,每年都会到全国各地参赛。只2019年一年,他们就跑了24场马拉松,其他时候“一年最少也有十几场”。十几年下来,参加的各类马拉松比赛有上百场。

在其他人的眼里很漫长的42.195公里,胡应福老人跑起来却觉得是种“享受”“会有很多跑友、路人给我问候,还能看到沿途的风景,这个过程很快乐”。

3 最浪漫的事就是 每天一起跑十公里

退休前胡应福有个梦想,“想坐飞机,哪怕只是坐到地方就回来”。没想到,这个梦想因马拉松而实现了。这些年来,胡应福和王章敏参加了北京、上海、香港、厦门等地的马拉松比赛,这些都是他们以前不曾到过的地方。

没有比赛的日子,胡应福和爱人仍会坚持锻炼,几乎每天早上都要跑10公里,足迹遍布合肥市大大小小的公园、操场。十几年下来,夫妻俩跑了超过4万公里,相当于绕了赤道一圈。他们还加入了合肥市马拉松运动协会,参加各种跑团活动,认识了很多跑友,收获了很多“粉丝”,退休的生活因运动而变得丰富。

如今,胡应福老人还玩起了微信,学会了自拍、发朋友圈,“想让更多人看到我86岁还在运动,带动更多人和我一样运动起来。生命不息,运动不止!”每天早上5点多,他都会在“跑友群”里打卡,发上一段自己跑步的视频。

一位跑友说:“在跑界,爷爷奶奶是明星,在我们心目中就是大神。”老人表示,很多人都把自己当成了榜样,现在越跑越年轻。

为了做好这个榜样,每一次参赛,胡应福老人都要坚持完成比赛。在他看来,不管什么年纪,拼搏到底的马拉松精神不能少。

老两口在家里的墙上也贴了一句话——“人生就是一场马拉松”。马拉松不仅给他们带来了健康和快乐,也见证了两位老人的风雨同舟、一路同行,他们相约要一直跑到跑不动为止,做一对钻石婚夫妻。

温馨提示:胡应福和王章敏两位老人经过多年训练,最终才能完成马拉松比赛。大家在进行体育运动时,都应根据自身情况量力而行,这样才能最大限度享受运动带来的快乐。