

花甲之年相继完成六大世界顶级马拉松赛事 长跑58年，你猜他跑了多远？

年过花甲还能跑马拉松吗？

近年来，马拉松热度持续走高，不仅是年轻人，不少花甲、古稀老人也活跃在马拉松赛道上，他们以超乎寻常的毅力和耐心，创造着一个个超越年龄的奔跑传奇。

71岁的李战哲就是其中的佼佼者。他坚持跑步58年，步入花甲之年，他相继参加了六大世界顶级马拉松赛事并顺利完赛，成为中国大陆第六位马拉松“六大满贯”跑者。

李战哲的坚持和热情也在激励着其他老人勇敢尝试并爱上了马拉松：64岁才正式“开跑”的刘德全，一年就参加了近30场“全马”，获得好成绩的同时，也收获了健康和快乐。



李战哲参加柏林马拉松。

全力奔跑58年
里程超过20万公里

克服重重困难
二刷世界“六大满贯”

分享跑步日记
带动更多的人跑起来

清晨5时30分起床，6时出门开跑。当大多数人还沉浸在梦乡时，71岁的李战哲已经认真做完热身，开始了他每日的“功课”：跑步。穿着一身运动服的李战哲精神抖擞，身姿挺拔，每一步都踏出了坚定的力量。

无论是大年初一，还是暑热冬寒，李战哲每天都会坚持跑步，风雨无阻。在跑步的途中，李战哲总能遇到些熟悉的面孔，他们在擦肩而过时，总会亲切地喊上一句：“李老师，加油！”

李战哲喜欢从家出发，沿着北京西长安街、公主坟、航天桥、海军总医院、钓鱼台一路跑，再回到二七剧场附近的家中。“这条线路平坦开阔、红绿灯少，非常适合路跑。”李战哲说。

除了独自跑步，李战哲还会跟着跑友们一起训练。11月10日早晨，李战哲就和北京239跑团的年轻人们一起跑完了22.29公里。李战哲介绍，这个跑团可不一样，跑团成员都有一定的跑步基础，以“80后”“90后”为主，他是其中唯一的“50后”，却在这群年轻人中毫不逊色。“跟着年轻人一起跑步，我也感觉更年轻，更有活力了！”李战哲笑着说。

如今，李战哲仍坚持着每天不少于10公里的跑量，平均配速保持在每公里5分多钟。跑步结束，拉伸完他还要再做320个快速半蹲和120个俯卧撑。此外，每周他还要完成一个半程马拉松并进行一次间歇跑训练。

从13岁开始晨跑至今，李战哲已经坚持跑步锻炼半个多世纪。李战哲保守估计，自己的跑量已超过20万公里，足以绕地球5圈。58年间，李战哲参加的半程马拉松和全程马拉松比赛超过百场。

退休后的李战哲对跑步的热爱有增无减。在国内参加了多站马拉松比赛后，他将目光盯上了世界各地的马拉松比赛，并开启了征战马拉松六大满贯赛事之旅。“世界马拉松六大满贯，是指一年一度在东京、波士顿、纽约、柏林、伦敦、芝加哥举行的全马赛事，挑战它们可以说是全世界跑者的梦想。我希望通过参加这些比赛，开阔眼界的同时，向世界展现中国老人的精神面貌。”李战哲的眼里闪烁着光芒。

出国比赛，李战哲遇到的第一个困难就是语言障碍。“当时，参加国际马拉松比赛的中国大陆选手并不多，我是一句英语也不会说。知道我要只身一人出国，儿子专门给我准备了一张纸，上面写满了通关用语和简单的日常用语。”

不光是语言上的障碍，李战哲还面临身体上的挑战。2012年，李战哲开启了他“六大满贯”之旅的第一站：东京站。“赛前，我换了双新袜子，这双袜子可把我害苦了。”李战哲说，跑到35公里时，袜子在鞋里搓成了一团，在摩擦力的作用下，很快，他的脚上就磨出了两个血泡，每一步都如同踩在刀尖上，速度也受到了不小的影响。李战哲没有放弃，他咬紧牙关，硬生生地踩着血泡一瘸一拐地跑完了全程。比赛完，新袜子已经被鲜血染红，白色跑鞋边缘也渗出血来。不过，令他高兴的是，首站他就跑出了3小时27分10秒的好成绩。

在接下来的三年中，李战哲陆续完成了波士顿、纽约、柏林、伦敦、芝加哥马拉松，成功挑战“六大满贯”，且都在4小时内完赛。

“六大满贯”完成了，李战哲依然“痴心”不改。今年4月，71岁的李战哲开始“二刷”六大满贯，伦敦站以3小时56分10秒顺利完赛；9月，柏林站跑出了3小时46分的好成绩，排名70岁组第9名，比他10年前柏林马拉松的成绩还快了9分钟。

“今早刷长安街跑10.14公里，用时54分26秒，每公里平均配速5分21秒……”每天跑步锻炼结束后，李战哲总要用一段文字记录自己的跑步训练、饮食情况和简单的体会。他将这些内容整理成“跑步日记”发表在公众号和朋友圈中，到上周六已经发布了2283篇。他喜欢向年轻人分享经验，给跑友们支招、解惑，很多跑圈人都视李战哲为良师益友。

刘德全就是其中一位。刘德全退休后，由于总是刷手机、用电脑，他的肩周出现了问题，胃肠道也不通畅，作为中药专业技术人士的他意识到自己处于亚健康的状态中。在一次跑步活动中，刘德全认识了李战哲，他由衷地感慨：“古人说人生七十古来稀，在我看来，李老师是超过70岁最帅、最有魅力的跑者。”

从最初的3公里、5公里，逐渐延长到8公里、10公里，再在跑友的带动下尝试15公里，刘德全一发不可收地“上瘾”了，他越跑越远，越跑越有劲儿，甚至觉得不跑步浑身不舒服。

从2022年7月开跑，经过一年的锻炼，刘德全发觉自己可以挑战全程马拉松了。去年6月，他给自己开启了“集训”。在李战哲等跑圈前辈的指导下，他精心调整饮食，优化跑步姿态，不断突破自我。去年六七八三个月，他就跑了960公里，配速和耐力也在不断提高。

去年10月29日，刘德全在成都马拉松赛场上迎来了自己的首秀，并以4小时5分16秒的佳绩跑完了全程。此后，他又陆续参加了武汉、贵阳、沈阳、太原等多场马拉松比赛，一年的时间里，刘德全的足迹遍布大半个中国，截至今年11月10日，他已经跑了28场全程马拉松、5场半程马拉松。



刘德全顺利完赛。

【相关】

年龄相加超过160岁
“跑马伉俪”完赛百余场

今年10月27日，在首届北京海淀马拉松比赛中，来自北京航空航天大学的退休教授潘仲英以5小时0分18秒的成绩，完成了他的第73场全程马拉松赛；2022年北京马拉松的赛场上，时年86岁的张顺6小时16分51秒完赛，成为比赛最后一位关门选手；合肥有一对“知名度”很高的夫妇胡应福、王章敏被称为“跑马伉俪”，这对年龄相加超过160岁的老人，已经一起跑过百余场路跑赛事……

近年来，随着经济的发展和医疗水平的提升，人们的健康水平、平均寿命、身体机能等也在提升，越来越多老年跑友的跑步故事在跑圈流传开来。根据2023年度中国田径协会《中国路跑赛事蓝皮书》公布的数据，在马拉松项目中，年龄分布在60岁及以上的男性跑者占比为2.72%，女性跑者占比为1.2%。

同样，来自中国田协“蓝皮书”的数据显示，上岁数的马拉松选手比常人想象得更“能跑”：在2023年的统计中，60至64岁男子马拉松项目平均成绩为4小时19分50秒，比25至29岁男子马拉松的平均成绩仅落后1分21秒；60至64岁男子半程马拉松项目平均成绩为2小时7分56秒，甚至比25至29岁男子半程马拉松的平均成绩快1分20秒。

据《北京晚报》报道



李战哲（右一）在训练中。

声明公告
13164692093
武汉嘉鑫在线科技有限公司(代码:91510100MA7FUF2W2F)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

拍卖公告
受委托,我公司定于2024年11月28日上午9时在中拍平台(网址:https://paimai.caa123.org.cn)公开拍卖废旧通用设备器件(包括:病床、电脑、打印机、冰箱展示柜、空调等)和废旧医疗专用设备器件(包括:监护仪、检验仪器等),参与报名的竞买人需提供相关资质。拍品展示时间:2024年11月26日-27日,报名截止时间:2024年11月27日17时。咨询电话:15972088190
武汉运通正信拍卖有限公司
2024年11月21日

遗失声明 武汉武商超市管理有限公司光谷之星店遗失烟草专卖零售许可证副本,许可证号:420111215098,声明作废。
遗失声明 本人冯哲遗失收据一份,收据编号:01145543,金额:146331元,特此声明原件丢失作废。

遗失声明 武汉武商超市管理有限公司光谷之星店遗失烟草专卖零售许可证副本,许可证号:420111215098,声明作废。
遗失声明 武汉武商超市管理有限公司光谷之星店遗失烟草专卖零售许可证副本,许可证号:420111215098,声明作废。

场地招租
武汉中意意开发有限公司主场地海联大楼一楼部分及2至6楼招租,面积约5600平方米,紧邻二、三环线,交通便利,地铁3号线直达。
地址:龙阳大道211号(汉阳客运中心)
联系人:陈先生 联系电话:17786362933 罗女士 联系电话:15802799744

遗失声明 陈建国位于洪山区楚天雅苑8栋二单元2103号购房收据不慎遗失。收据编号:234059,收据金额:91000.00元,收据编号:235019,收据金额:228000.00元,收据编号:104707,收据金额:35022.00元,特此声明。
遗失声明 由武汉市世界城广场商业管理有限公司于2021年1月7日开具给李育盛的收据遗失,收据号为4065235;费用项目为保证金,金额:99000元,现声明作废。
遗失声明 武汉市黄陂区丽宏新劳务服务中心遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉文雅工程机械有限公司(统一社会信用代码:91420110MA49PJBB0W)遗失备案公章一枚,声明作废。
遗失声明 林华遗失武汉市洪山区楚天雅苑9栋2单元1302购房收据,号码:239484,金额:16.8万元,特此声明。
遗失声明 湖北中南石油液化气有限公司遗失公章一枚,编号:42010410043761,声明作废。