“我这个人，要玩就要玩好，不然觉得没意思”

七旬老将马拉松“破三”瞄准世界纪录

最近进入马拉松旺季，跑友圈里热传一张马拉松完赛证书——全程马拉松，枪声成绩2小时59分23秒，净成绩2小时57分51秒，排名65岁以上年龄段第一，这是70岁的浙江衢州爷爷谢晓民在无锡马拉松的成绩。

全程马拉松成绩“破三”，是指选手在3小时以内跑完42.195公里的马拉松，折算下来，就是选手以4分16秒/公里的速度（俗称配速）跑完42.195公里。“破三”很难，所以它成为不少大众跑者的目标。根据中国田协发布的《2024路跑蓝皮书》显示，2024年，全国马拉松完赛人数为78.14万人，其中“破三”的男跑者人数为17252人，仅有2%。而今年精英云集的无锡马拉松一共也只有2477人“破三”。

近日，记者联系上了老谢，听他说说他的跑步故事。

70岁的老谢仍在奔跑。

老谢（中）在无锡马拉松比赛中。

完赛成绩 Finish Achievement

选手姓名 Name	谢晓民 XIE XIAOMIN
选手号码 Bib	A21125
比赛项目 Event	马拉松
枪声成绩 Gun Time	02:59:23
净计时成绩 Net Time	02:57:51

选手排名 Overall Place

枪声成绩 Gun Time	2128
净计时成绩 Net Time	2050

赛事总管 Meeting Manager
跑友圈里热传的马拉松完赛证书。

跨越50年的运动生涯

说起自己的运动经历，老谢说：“我已经玩了50年了。”

“我的运动习惯是从初中开始的。”谢晓民说，当时因为校运会中长跑班里没人报名，他是被老师推着去报了1500米的比赛，“没想到，这一跑成绩还可以，就这样进了校队，一路参加了校运会、县运会、地区运动会”。

毕业后，老谢去了高速公路收费站工作，但工作这几十年，运动这件事他一直没有停过，“夏天早上四点半起来锻炼，冬天早上五点半起来锻炼，可以说，这几十年我几乎没睡过懒觉，现在老了，就更不想睡懒觉了”。

这50多年，从老谢的口中，你听到的是一个超级大玩家的经历。“想不到吧，不光跑步，登山、游泳、骑行、铁三、越野我早都玩过了。”老谢说，爬山时，他拉起了一支野猪登山队，越野时，2015年他就挑战了100公里……但所有运动中，他最喜欢并且坚持下来的就是跑步。

58岁时为马拉松起航

“2012年以前跑步的人真的很少，在我们这儿马路上就我一个人跑。”老谢说，2012年，他57岁，那时候网上、报纸上有关马拉松的宣传多起来了，“当时我就想，再不去跑，可能没机会了”。所以，那一年，他报名了2013年厦门马拉松，当时比赛关门七小时，“整个衢州就我一个人去比赛”。这是老谢的第一场马拉松，也是他头一次跑42.195公里。去之前他在家跑了两次30公里长距离作为训练，没想到第一次试水马拉松，预计4个半小时完赛的老谢，跑出了3小时40多分。

2013年北京马拉松跑进330（3小时30分完赛），2014年跑到3小时20多分，2015年跑进3小时10分，2017年，跑马才4年的老谢在上海马拉松完成“破三”，成绩是2小时56分20秒。“这也是我的个人最好成绩。”老谢说。老谢爱跑，但跑得并不多，每场成绩都不赖。每年他会跑上4—5场比赛，到现在一共参加了50多场全程马拉松，这几年的比赛完赛成绩都在3小时左右。

70岁还想冲击世界纪录

老谢说，让他特别得意的一件事，就是这么多年，他的状态保持得不错。“高中时，我10公里能跑36分钟，到2019年我还能跑37分10秒，现在我在小区里跑10公里，还能跑到38分27秒。2017年我62岁，全马能跑2小时56分20秒，去年的福州马拉松我还能跑2小时56分40秒。”在老谢的身上，年龄似乎真的只是成为一个数字。而在这个爷爷跑者身上有一股子不输年轻人的劲头，“我这个人，要玩就要玩好，不然就觉得没意思”。

这两年，老谢加入了衢州当地的一个“破三小分队”，队里和他一起训练的年轻人，年纪比他小了好几轮。

“周二跑间歇跑，我年纪大了，把训练量打个5折、6折训练；周四跑15公里节奏跑，我不光能拿下，还比小年轻们跑得好呢；周末长距离跑，我们按马拉松配速430、415跑下来。”70岁，老谢还如此严谨地训练，因为他心里还藏着一个小目标：冲击一下年龄段世界纪录。

“我10公里能跑38分27秒，距离10000米70岁世界纪录只差了23秒，距离马拉松70岁世界纪录还差2分多钟，这2分钟我想去试试。”

70岁，老谢还在继续追梦，祝他所愿皆实现。

【相关】

普通人全马想“破三”到底有多难

全程马拉松“破三”在跑圈中一直都是个热门话题，对于广大业余跑者来说这是一个较高的门槛，是横亘在业余跑步好手和高手之间的一大分水岭，也是很多跑者一直为之奋斗的目标。

事实上，想要全马“破三”，需要有一定的天赋，再加上长时间的训练和努力。

“破三”与最大摄氧量：要求最大摄氧量（VDOT）的值在53.6以上，对应5000米成绩是18分48秒，万米成绩要求是38分58秒，半马要求是1小时26分15秒。所以，要想“破三”，对应的5000米、万米或者半马成绩最好能达到以上要求。

“破三”与月跑量：想要“破三”，肯定是要有一定的跑量为支撑的。有人做过统计，70%的“破三”跑者月跑量在300公里以上，还有25%在200多公里。如果你想“破三”，又不想多跑，那就需要极强的速度能力。

“破三”与训练年限：这个确实是因人而异，厉害的跑者半年就可以“破三”；大多数人，则一辈子“破三”无望。一般来说，在系统训练3—5年之后，多数人才有“破三”的可能性。

综合《钱江晚报》《体坛报》报道