

62岁的他 跑满100场全程马拉松



2018年，刘林参加贵阳环雷公山超100公里国际马拉松赛

2024年贵阳马拉松赛即将开跑，各路爱好者厉兵秣马，蓄势待发，年过花甲的贵阳马拉松爱好者刘林正在花果园湿地公园、观山湖公园等地进行日常长跑训练，全力以赴备战6月16日开跑的贵阳马拉松赛，而这，将是他人一生中参加的101场全程马拉松赛。

今年62岁的刘林，于5月26日在兰州完成了他的第100场全程马拉松赛。他从1978年开始就热衷跑步运动。1985年，他在四川成都参加了人生中的第一个马拉松赛，从此一发不可收拾，且一跑就持续了40多年，包括日常跑在内的跑步里程更是达到惊人的20多万公里，足迹遍布全国20多个城市，甚至参加了一些海外马拉松赛事。而贵阳马拉松，刘林更是一场都没有错过。“自己的主场，不能错过。”刘林说。

“对跑步产生兴趣，源于中学时期学校开校运会，看到参加校运会的同学个个英姿飒爽，激发起了运动热情，于是就想在跑步项目上也能展示自己的风采。”刘林说道。从此，他在马拉松赛道上一路体

验着艰辛和挑战，挫败与成功，也在这个过程中收获了无数的成就感和自豪感。

刚开始跑，一切都不是想象的那么简单。体力不够，坚持不下来。“跑步周期性很长，我靠的是不断地持续性训练来提高自己的跑步能力。从高中时期开始跑步到毕业离开学校踏上工作岗位，我一直没有中断跑步训练。在跑步的过程中也会有一些伤病，我是通过少跑或者停训一段时间来调整。渐渐地，我学会了如何科学地进行训练，如何合理地调整饮食和作息，养成了早睡早起的习惯，这些坚持不仅让我拥有了健康的体魄，也让我在生活中更加自律和积极。”刘林说。

在所有的参赛城市中，刘林跑得最多的是北京，前后跑了14场。1987年，刘林作为贵州省仅有的四位参赛选手之一首次前往北京参赛并跑出好成绩。比赛结束后，刘林还被邀请到北京饭店参加庆祝活动。至今想起来，他仍难掩心中的自豪感。

多年的跑马经历让刘林积淀了超强的技术和丰富的经验，并成功从业余跑者成为国家二级运动员以及多项马拉松赛

事的兔子领跑者、全国优秀裁判、中国百佳跑团创立者。此外，刘林还是贵阳市10公里公路赛（30分19秒）和20公里公路赛（65分48秒）田径最高纪录保持者。

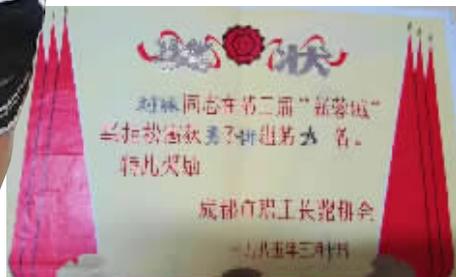
受刘林影响，他身边越来越多的人纷纷加入到跑步运动中来，他的跑团队伍也越来越庞大。如今，在花果园湿地公园，刘林带领一群人奋力奔跑的身影，已经成为一道独特的景观。

“很荣幸能得到家人的支持及身边朋友的认可，尽管已经跑了100场马拉松，但我并不会因此停下奔跑的脚步，同时也希望更多人能参与跑步这项全民健身运动。”刘林说。

6月14日，刘林与跑团的队员们清晨7点就来到花果园湿地公园，为今年的贵阳马拉松赛作最后的赛前训练。

“还差十几万公里，我就能跑到月球了！”晨跑结束时，刘林向队员们开了个玩笑，而队员们认为，以他目前的状态来看，“跑到月球”那是早晚的事。

贵阳日报融媒体中心 徐其飞 文/图
(部分图片由刘林提供)



1985年刘林第一次参加马拉松，获得男子组第9名



刘林的部分马拉松奖杯奖牌



刘林带领他的跑团在花果园湿地公园进行赛前训练

备战马拉松 新手看这里

马拉松备战攻略包括备赛训练、赛前准备、比赛当天及结束后的注意事项。建议合理安排饮食、睡眠，注意装备选择，控制配速，适当补给，关注身体状况。未完赛也可通过科学训练达到锻炼效果。

一、备赛训练

(一) 日常训练

对于初次参加马拉松的人来说，在参加马拉松比赛之前应该至少有6个月的持续跑步经验。为全马而备赛，月理想跑量应达到150—200km；为半马而备赛，月理想跑量应达到80—120km。

可以先从尝试完成5km、10km等小目标开始运动训练。每周跑量提升的总距离不要超过上一周的10%—20%，以免造成运动损伤。

经过一段时间后，一次跑步距离可逐渐提至10公里到半马的距离，最后在马拉松比赛两周之前刷一次LSD（长距离慢跑），检验自己的撞墙期。

循序渐进锻炼的过程也是对心肺储备能力提升的过程、对肌肉耐力训练的过程，这样可以有效避免运动中的意外发生。

(二) 赛前减量

在马拉松赛前一周就不要再继续跑长

距离了，这时候应该减少跑量，让身体储备好体能，把自己的状态调到最佳，减量的同时可以保持一定的强度，维持心肺功能和肌肉力量。

二、赛前准备

(一) 关于日常训练饮食

在日常饮食中应注重维持平衡的膳食结构：碳水化合物（人体活动的主要能量来源，占饮食中的30%—40%）、蛋白质（对运动之后的肌肉恢复起到至关重要的作用，占饮食中的20%—30%）、蔬菜（有益于人体的健康和免疫系统，避免训练所带来的受伤，加速身体的恢复，占饮食中的30%—40%）、坚果（含有人体所需的各类微量元素，占饮食中的约5%）。

(二) 关于赛前饮食

在比赛的前几天，多吃碳水化合物和水果、蔬菜、坚果等，比如面条、米饭、香蕉、橙子、葡萄等。

在比赛前一天晚上就要把第二天的早餐提前准备好，赛前两个小时吃完早餐。早餐以碳水化合物、蛋白质、水果为主。

(三) 关于赛前睡眠

赛前保证睡眠充足，规律作息不熬夜。比赛前一天晚上要早点睡觉，睡眠不足会影响比赛的发挥。

很多初次参加马拉松的选手在赛前一天往往都会兴奋至难以入眠，这是正常现象，此时即使睡不着也要躺着闭目养神。

(四) 关于比赛装备

比赛前一天晚上睡觉前，把第二天比赛的上衣、短裤、鞋、袜子、帽子、手表、补给品整理好，戴上号码布。比赛穿的衣服鞋袜需经之前训练磨合好，尽量不要穿新的衣服和鞋袜跑比赛，参赛前要把脚指甲剪短、剪平。

对照【跑马装备清单】 检查一下装备是否齐全

- 1、一双合适的跑步鞋
- 2、一件适合长跑的快干T恤和短裤
- 3、凡士林等油膏（涂腹股沟和腋窝防止擦伤）
- 4、腰包（放置装备）
- 5、能量胶和盐丸
- 6、水壶（根据自身情况选择）、太阳眼镜、帽子和导汗带等
- 7、胶贴（男跑友也要准备胶贴，衣物再柔软，长时间摩擦也会导致两点擦伤）

来源：马拉松跑步