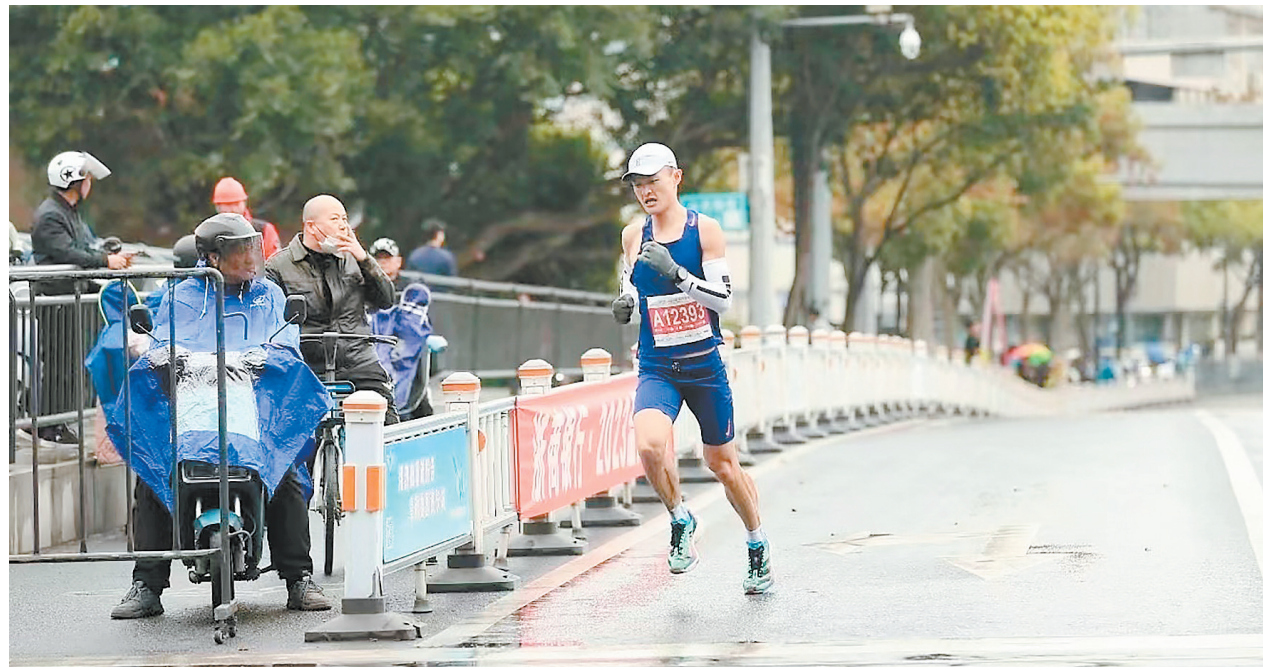


2小时35分16秒！我市跑友创最好成绩 打破尘封63年的永康‘全马’纪录



3月19日，温州马拉松鸣枪开跑。比赛现场，我市跑友黄志东跑出2小时35分16秒的好成绩，在刷新了个人最好成绩的同时，也打破了我市保持了63年的“全马”纪录。他也是我市首位“全马”跑进2小时40分的跑者。

温州马拉松结束短短一周后，3月26日，黄志东又站上了丽水马拉松的赛道。这次，他以73分59秒的成绩冲线，这个成绩也快于我市原先的“半马”纪录。



黄志东在温州马拉松全马赛场上

一次沙漠徒步开始结缘马拉松

黄志东和马拉松的缘分要追溯到2018年。当年4月，时年32岁的黄志东报名参加了一场商业精英108公里沙漠徒步挑战赛。担心自己体能跟不上的黄志东提前一个月开始跑步锻炼，第一天就跑了8公里，跑完后觉得腿酸痛得不行，但第二天他又坚持跑了16公里。

为什么刚接触马拉松就能挑战高难度？黄志东笑着说，这得益于自己长年累月坚持运动。他在十八九岁时练习散打，还会参加省、市比赛，后来

又坚持打了10多年篮球，这些都为他“跑马”奠定了基础。“跑马”虽然身体很累，但精神很放松。”黄志东说。

就这样，黄志东成了一名“跑马”爱好者。第一个月，他一共跑了120公里，第二个月，他的跑量就增加到300公里。之后，他的跑量基本维持在每月500-600公里。2018年11月，黄志东第一次参加正式赛事——上海国际马拉松，跑出了3小时3分的成绩。尽管成绩已经不错，黄志东还是有些遗憾首赛未能跑进3小时。

五年间十多次比赛均‘撞墙’

在永康跑圈里，跑友们都知道“241”这个数字，因为可追溯到的永康“全马”纪录是2小时41分48秒，乃跑友徐友根1960年所创。这也就意味着，只要跑进2小时41分，就能打破永康“全马”纪录。

2019年11月，黄志东踏上了北京马拉松的赛道。“当时，我觉得自己的状态非常好，完全可以向‘241’的纪录发起冲击。开跑后，我没有压制自己的速度，前30公里就全力以赴。路过能量补给点，也没有补充能量胶。”黄志东说，现在想来，自

己当时“初生牛犊不怕虎”，没有把前辈们常说的“撞墙期”（一般指马拉松比赛中，在后半段出现肌肉抽筋、僵硬、体能下降、呼吸急促的现象）放在心上，天真地以为会这样轻松地跑到终点。

意外来得猝不及防。“当我跑到39公里时，真的‘撞墙’了。我的腿突然严重抽筋动弹不得，以致在原地休息了好几分钟。”最终，黄志东以2小时49分的成绩完赛。

之后，黄志东在参加其他马拉松比赛时又屡屡“撞墙”。他也清楚地认

急于证明自己却遇‘滑铁卢’

“从前，我觉得想要取得好成绩就必须每天坚持跑步。但越参加比赛我越发现，一味追求跑量不是正确的训练方式。马拉松是超长时间的耐力运动，如果控制不好节奏，后半程肯定就后继乏力。”黄志东“醒悟”后，从2021年冬天开始改变训练方法。

黄志东报名参加线上培训班，根据专业教练的指导转变训练模式。自此，一个“野生”跑者在专业指导下，从全年无休的盲目奔跑变成张弛有度的

科学训练。

按照耐力、强度、恢复、调整四个节奏来设置的训练课程让黄志东的成绩有了很大提高。2022年上半年，在一次“全马”自测训练时，黄志东跑进了2小时41分，这让他更加坚定在正式比赛时破“241”纪录的信心。

为了能在同年11月举办的建德马拉松中有所突破，黄志东斗志满满，训练也更加刻苦。也许是因为太急于想证明自己，黄志东在赛时依然没有

这些年，黄志东从未停止过奔跑，而且在他看来，马拉松不止于奔跑。“跑步不仅让我的生活作息越来越规律，还让我在奔跑的过程中静下心来思考，与自己对话。我在工作中遇到的很多难题都在跑步时茅塞顿开，从而迎刃而解的。”黄志东告诉记者，如今，他每天凌晨4时30分起床，7时前跑完步回家，这样既不耽误送娃上学，也不耽误上班。“跑完步不仅不觉得累，还觉得身体很轻松、心情很愉悦，工作起来也很有劲。”黄志东笑着说。

识到，对于“全马”来说，真正的较量在30公里后才刚刚开始。

这些年，黄志东的成绩一直在2小时40多分钟这个区间徘徊，很难提升。他说：“没有跑出自己理想的成绩会感到挫败，但我很快就能振作起来，第二天又重新出发。”

近三年，很多马拉松赛事停摆，许多业余跑者“退圈”，但黄志东从没想过放弃。他开玩笑地说，马拉松是个“坑”，达到了一个既定目标，又会向下一个目标前进。

控制好节奏，再次跑崩，最终用时2小时44分完赛。黄志东坦言：“此次失利对我打击很大，不适宜的节奏也很不利于身体恢复，以至于我基本放弃了两个星期后举行的杭州马拉松。”

尽管有些灰心，但善于自我调节的黄志东很快又鼓起信心。2022年冬天，他请教教练、跑友帮忙指导技术动作，对摆臂、落地、蹬身等跑姿进行一一改进，同时寻找在赛时如何合理分配体力的最佳模式。

收敛锋芒 用‘智慧’跑出佳绩

“我的教练常说，跑马拉松靠的是智慧，而不是毅力。一般人都不太理解这句话，认为跑马拉松就是要靠意志力熬完全程。但专业跑友都知道，马拉松成绩还受天气、温度、场地、状态等的影响。”黄志东告诉记者，3月19日，其实他还报名了重庆马拉松。在综合考量了天气、温度、场地等因素后，他决定放弃重庆马拉松，转战温州马拉松。

3月19日，黄志东站上了温州马拉松的赛道。这次，他的心态反而比以往更轻松。“我的目标很简单，就是跑进2小时40分。比赛时，前30公里我一直把配速控制在3分40秒左右，跑完30公里后觉得状态很好，便将配速提高到3分36秒，最后10公里连续超了5人。”黄志东说，这是他第一次使用“负分割”（前半程跑得快，后半程跑得快）跑法，也是第一次跑完全程后还觉得很轻松、有余力。

这次比赛让黄志东更深刻地理解了“跑马拉松靠的是智慧”这句话：“就算你能跑，也不要当‘带头大哥’，不要急于求成，要克制住想跑得更快的冲动，借助别的选手破风前行，同时还要掌握好自己的节奏。”

最终，黄志东以2小时35分16秒的成绩第六个冲线，打破了我市尘封63年的“全马”纪录。这个成绩也意味着，黄志东将有资格参加每年10月举办的浙江省马拉松纪录挑战赛。

令人欣喜的是，在温州马拉松结束短短一周后，3月26日，黄志东又在丽水马拉松“半马”赛事中实现了预定目标，以73分59秒的成绩冲线，快于我市原先75分的“半马”纪录。

■记者手记

我市马拉松未来可期

近年来，我市马拉松队伍越来越大，跑友们的整体水平不断提升。3月26日，黄志东在丽水马拉松“半马”赛事中以73分59秒的成绩冲线，同一天，我市跑友吴振涛也在杭州梦想小镇半程马拉松中创造了70分17秒的好成绩，双双刷新了我市“半马”原75分记录。而且，吴振涛的成绩快于男子国家一级运动员标准——71分，这也意味着我市男子马拉松一级运动员名录不再空白。

我市马拉松女将也巾帼不让须眉。目前，卢可可、郑红艳、金秀君三人的“全马”成绩均已跑进女子国家一级运动员标准——3小时10分，王小夏、郑红艳两人的“半马”成绩也跑进了女子国家一级运动员标准——90分。近年来，在各地举办的路跑和跑山赛事中，女将们更是佳绩频传。前不久，在安徽广德越野赛中，我市跑友吕红叶、吕美茶捧回两金，分别摘得21千米和35千米桂冠。我市“半马女王”王小夏更是表现不凡，在2016台州马拉松、2018奉化马拉松、2021温岭跑山赛中均斩获冠军。

记者还了解到，在浙江马拉松官网2020年公布的一份1684名高手名单中，永康占据121席，在89个县（市、区）排名中拿下榜单头名。另外，截至2022年12月18日，浙江马拉松赛事统计到能跑进3小时的浙江健儿有1074名，其中我市有近40名。

整体水平喜人，尖子选手辈出，我市马拉松未来可期。

融媒记者 李梦楚
融媒见习记者 胡莹璐