

72岁时尚大叔“带球跑马”火了

六十多岁时被球友一句话引上“跑马”之路，还说“边跑边踢足球更有动力”

近日开跑的杭州马拉松赛中，一位边跑步边踢足球的大叔引起很多人关注。大叔脚法娴熟，在跑道上活力满满，更让人惊讶的是，他已是古稀之年。

大叔名叫王衍哲，沈阳人。王大叔称自己是一名球迷，60多岁才开始接触马拉松，“不是为了彰显个性，我就是觉得跑马拉松有点枯燥，边跑边踢足球更有动力。”如今，72岁的王大叔已经跑了85场马拉松，其中有“半马”、有“全马”，他的目标是参加100场马拉松后正式“挂靴”。



王衍哲在徐州马拉松赛上收获了个人最好成绩。

七旬大叔边跑边踢足球 打扮时尚如同年轻人

近日，在杭州马拉松赛场上，王大叔边跑步边踢足球，黑色的运动短裤配上紧身的白色上衣，乌黑的寸头，眼戴一副深色防风镜，看上去年轻、时尚且带着一股酷劲。

最终，他以5小时16分45秒的成绩跑完全程。这已不是王大叔第一次在马拉松赛场上边跑边踢足球了。

在接受采访时，王大叔中气十足，称女儿在杭州工作，自己退休后也来到了杭州定居。“2021年，我参加了徐州的马拉松赛，用时3小时44分24秒，这个成绩，在我这个年龄组算是大众精英级了。”王大叔说，因为这一成绩，他还获得了中国田径协会65岁以上年龄段大众精英级选手的称号。王大叔说，他原本也报名参加了2023年在南京举办的马拉松赛，遗憾的是没有中签。

爱上马拉松缘于球友一句话 至今已跑85场

“我退休后的爱好就两样：一是踢足球；二是骑车。”王大叔说，来到杭州后，为了消磨时间，自己经常在小区楼下的足球场和邻居们一起踢球，大家还为此专门组建了一支球队。“基本是每天晚上踢两个小时，我是年龄

最大的。”王大叔说，跑马拉松完全是偶然。

“您身体这么好，为什么不去跑马拉松呢？”一次踢球时，球友问了王大叔这么一句话，他当时心里也在琢磨，自己没跑过，能行吗？球友的话激起了王大叔的兴趣，平时除了踢球就是骑车，要不试一试？之后，王大叔就开始跑起步来。“没找人练，也没参加跑步团，就是单纯地自己跑。”王大叔说，自己专门练了两个月，发现身体能承受。

王大叔说：“家人得知我要跑马拉松后，起初是不理解的，说这么大年龄了，还是悠着点好。我列举了多个参加马拉松的老年人，然后再向他们保证，如果坚持不下来，绝对不硬撑，最终家人们同意了。”

2017年，王大叔报名参加了沈阳马拉松赛，那一年他65岁。第一次跑马拉松，且跑完全程后，王大叔感觉不怎么累。“我看身体还行，第一次跑下来感觉就像踢了几场足球，没有想象中的那么难受，后来一看到有马拉松就报名参赛。”王大叔说，一跑起来就止不住了，到参加杭州马拉松赛时，已跑过85场马拉松了。

为不影响他人比赛 只在后半程边跑边带球

为什么要边跑步边踢足球？王大叔笑着说，自己首先是一名球迷，小时候住在辽宁足球队的大院里，从上学开始就时常看足球队员的训练。

“单纯地跑步对我来说，好像少了点什么东西，带球跑的话，有一种动力。”王大叔坦言，马拉松途

中太枯燥，自己便想到了带球跑，这样就给了自己源源不断的动力。在踢足球跑了几场马拉松后，有关他的视频被传至网络上，不少网友赞叹他身体素质好，同时也有网友提出此举可能影响别人跑步，存在一定的安全隐患。

“我注意到这一点了，其实我并不是全程都带球的，基本是到了后半程，看到路上很空时才带球，有人时我就把足球捡起来抱着，绝对不影响别人。”王大叔说。

跑满100场便“挂靴” 将踢足球和骑车玩到底

对于王大叔而言，徐州一站算是“一战成名”。之后，他越跑越来劲，每年都要参加十余场马拉松。

王大叔说，到各地去跑一圈，见识了当地的风土人情，开阔了眼界，见到很多跟自己年龄相仿甚至年长的跑者，跑出了健康和快乐，让自己的退休生活更加充实。

“我的目标是跑完100场马拉松以后就不再跑了，正式‘挂靴’，但踢球和骑车应该会一直坚持下去。”王大叔说，事实上在年龄接近70岁时，自己基本就是“养生跑”了，不再追求成绩和时间，只求自己快快乐乐。

对于王大叔展示的年轻状态，有网友甚至怀疑他根本没有72岁，还留言称，这哪是七旬大叔啊，明明是四十岁的小伙子嘛。对此，王大叔说，看到网友的留言了，自己很开心，也有一点点小“骄傲”。“年纪是大了点，但心态不能老，持续运动，保持快乐的心情，自然就年轻了。”王大叔笑着说。

□郭一鹏 梅建明

王衍哲在赛道上带球。