



在安徽合肥,有一对“明星”夫妻,虽然两人年龄相加已是163岁,但在全国各地已征战了百余场马拉松赛事,被称为跑马伉俪。他们说人生就是一场马拉松,要一起跑到跑不动为止。



## 要一起跑到跑不动为止 163岁跑马伉俪有个浪漫约定

### 银发夫妻携手奔跑 收获至少两百块奖牌

2023年年底,合肥国际马拉松赛的3万名参赛选手中,一对银发夫妻格外引人关注。丈夫胡应福今年86岁,妻子王章敏今年77岁。两位老人虽然年事已高,却精神抖擞。比赛中,许多参赛选手都为他们加油助威。不少人以为两位老人只是来凑凑热闹,不可能跑得下来。但最终,胡应福花了2小时20分钟,就跑完了半程马拉松,不仅让现场观众大为震撼,还引发了网友关注。有网友留言称,“看完都不好意思躺着刷视频了”“生命不止,努力不停,前进不歇”。

由于常年跑步锻炼,两位老人的身体非常硬朗。多年来,他们征战全国各地的马拉松赛,是圈内的明星人物。

在胡应福的家里,有一个小房间专门摆满了在各种比赛中获得的纪念品、奖章、证书等,墙上还贴满了他和老伴儿参加比赛的照片。

两位老人一起参加比赛,一起获奖,每一块奖牌和证书的背后,都是他们征战赛场的美好回忆。胡应福表示,自己和老伴儿一起参加了好多运动会,至少获得了两百块奖牌。

### 缘起跑步健身 已征战百余场马拉松

两位老人与跑步结缘,起初是为了增强体质,但没想到坚持一段时间后,便迷上了这项运动,开始参加各种比赛。王章敏表示,早年间,自己身体不太好,在朋友的建议下开始跑步,一段时间后,感觉很多老毛病都被“跑”走了。

1997年,退休后的胡应福在老伴儿的带动下,也加入到跑步的行列,从此老两口开始结伴跑步。

由于没有基础,胡应福跑得很艰难,起初只能跑一二百米。后来,他想到

了一个妙招:边跑边数电线杆。慢慢地,他跑的距离越来越长,身体状态也越来越好。

“电线杆之间的距离是50米,我拼命跑,一口气冲十几根电线杆。有的人还说老头子跑得像兔子一样。”胡应福笑着说。

为了提高跑步速度,胡应福还会追路边骑自行车的人。听到路人夸“这个老人家跑得真快”,他就越跑越有劲头。

练了一段时间,两位老人在跑友圈开始小有名气。2004年,全国举办老将田径运动会,在朋友的推荐下,他们第一次参加了全国性的比赛。

两位老人本来只想试试看,没想到王章敏拿到了第四名的好成绩。从此,两位老人开始成为全国老将运动会以及省、市运动会上的常客,并且几乎每次都能拿奖。

由于田径运动会最远只跑10公里,胡应福和老伴儿觉得不过瘾,越跑越自信的他们便产生了跑马拉松的念头。

2011年4月,两位老人参加了扬州半程马拉松赛,并且顺利完成了比赛。同年12月,他们又报名参加了上海全程马拉松赛。当时,胡应福74岁,王章敏也已经65岁了。40多公里的全程马拉松

赛,对他们来说是一个巨大的考验。

胡应福告诉笔者,他之前从没跑过“全马”,那时还太不敢跑,跌了一跤,双脚都被撞破了,后来医务人员包扎了伤口,他又继续完成了余下的比赛。四个多小时跑完这场“全马”后,胡应福除了感到累,更多是对自己能坚持跑完全程的喜悦。

此后,两位老人开启了“马拉松之旅”,每年都会到全国各地参赛。仅2019年,他们就跑了24场马拉松赛,平均每年最少跑十几场。十几年来,参加的各类马拉松赛有上百场。

在其他人的眼里很漫长的马拉松赛程,胡应福跑起来却觉得是种享受:“会有很多跑友、路人给我问候,还能看到沿途的风景,这个过程很快乐。”

### 最浪漫的事 每天一起跑十公里

退休前,胡应福有个梦想,“想坐飞机,哪怕只是坐到地方就回来”。没想到,这个梦想因跑马拉松而实现了。这些年来,胡应福和王章敏参加了北京、上海、香港、厦门等地的马拉松赛,这些都是他们以前没去过的地方。

没有比赛的日子,胡应福和老伴儿仍会坚持锻炼,几乎每天早上都要跑10公里,足迹遍布公园、操场。十几年来,夫妻俩跑了超过四万公里,相当于绕了赤道一圈。他们还加入了合肥市马拉松运动协会,参加各种跑团活动,认识了很多跑友,收获了很多粉丝,退休生活因运动而变得丰富。

如今,胡应福还玩起了微信,学会了自拍、发朋友圈,“想让更多人看到我86岁还在运动,带动更多人和我一样运动起来。生命不息,运动不止!”每天早上5点多,他都会在“跑友群”里打卡,发上一段自己跑步的视频。

一位跑友说:“在跑界,爷爷奶奶是明星,在我们心目中就是偶像。”胡应福表示,很多人都把自己当成了榜样,现在越跑越年轻。

为了做好这个榜样,每一次参赛,胡应福都要坚持完成比赛。在他看来,不管什么年纪,拼搏到底的马拉松精神不能少。

老两口在家里的墙上贴了一句话——人生就是一场马拉松。马拉松不仅给他们带来了健康和快乐,也见证了两位老人的风雨同舟、一路同行,他们相约要一直跑到跑不动为止,做一对钻石婚夫妻。(综合网络报道)

