

年逾花甲的市民马晓旭热衷马拉松，  
每天坚持跑10公里，他说——

# 61岁 我的人生 才刚刚开始

□洛报融媒记者 陈晓佳 通讯员 史朝瑞 文/图

在上月月底举行的2024摇滚马拉松洛阳站的比赛中，61岁的市民马晓旭荣获男子半程马拉松60岁以上组别第三名，取得1小时50分34秒的好成绩，比不少年轻人跑得都快。许多人不知道，他不论严寒酷暑，几乎每天都要跑10公里。面对记者的采访，他笑着说：“61岁，我的人生才刚刚开始。”

## 01 结缘 参加长跑比赛 让他有了信心

28日，记者在洛龙区洛宜路附近一小区见到61岁的马晓旭，怎么也想不到面前这位个头不高、脸庞清瘦、鬓角有些许白发的人竟是马拉松爱好者。马晓旭有运动天赋？面对提问，他的回答语出惊人：“我年轻时身体素质很差，同事都调侃我‘怎么三天两头泡在医院’？”后来，他在同事的带动下暴走、骑山地车，身体渐渐好了起来。

几年前，马晓旭的同事拉着他去学校操场跑步，同事跑一圈就要用他半圈远，他跑两三圈就跑不动了。后来，他慢慢地对跑步产生了兴趣，跑的距离也越来越长。

一次，马晓旭在洛浦公园晨练，看到不少跑步“大神”在拉练，他上前请教，还加入一个微信群，里面经常有人分享跑步数据，科研院所出身的他开始钻研起来。“起初不懂，步子迈得很大，后来才知道跑步要频率快、步幅小。”他说，就这样慢慢摸索技巧，跑得越来越快了。

两年多前，马晓旭的单位组织了一次长跑比赛，距离有20多公里，比半马长一些，他看到消息后跃跃欲试。“开始有恐惧心理，也怀疑自己行不行。”他说，比赛当天，他紧跟一名年轻人。有了前期跑步的基础，他竟一口气跑完了全程，这给了他极大的信心和鼓励。

## 02 历程 多次参加马拉松比赛，妻子也在他的带动下参赛

有了这次比赛经历，马晓旭的心里有了底了。“以前跑半马对我来说想都不敢想，这次比赛后，我开始关注洛阳周边的马拉松比赛。”他说。

记者看到，在马晓旭家的一个角落，挂满了他赴各地参加马拉松比赛的奖牌。

去年年初，马晓旭参加了在伊川举行的半马比赛，取得了1小时51分15秒的成绩。“成绩跃进了两小时内，对我来说是极大的鼓舞。”马晓旭坦言，通过比赛他的成绩提高很快，他的信心更足了。今年，他还报名参加参加了偃师、辉县、襄城等地举办的半马比赛。

上月月底，他报名参加参加了2024摇滚马拉松洛阳站的比赛，取得半马60岁以上组别第三名的好成绩。比赛

后，他女儿的朋友在网上看到相关消息，忍不住夸赞：“你老爸真牛！”

“跑了1小时50分34秒，这不是我的最好成绩。”马晓旭说，在辉县举行的半马比赛中，他跑了1小时45分52秒，获得了中国田径协会60-64年龄段精英级选手称号。

在洛阳参赛后第二天，马晓旭又马不停蹄地参加了2024孟津黄河马拉松比赛。

“这次是全马比赛，全程42公里多。到最后几公里感觉很疲惫、很煎熬，步子都迈不动了，但还是努力坚持到最后。”马晓旭说。

在马晓旭的带动下，他的爱人王颖也报名参加了在偃师、辉县等地举行的半马比赛。“我跑得慢，但重在参与。”王颖笑着说。

## 03 执着 无论严寒酷暑，坚持每天跑10公里

记者见到马晓旭时，他刚跑完20多公里回来，整个人看上去精神焕发。

“我几乎每天都要跑10公里，风雨无阻。天气好时就直奔洛浦公园，天气差时就在跑步机上跑。”马晓旭说，他和爱人坚持跑步，过年期间都没中断。去年农历大年三十，他还一口气跑了40多公里一个马拉松的距离。“想试一试全马，挑战自己，超越自己。”他说。

哪怕在外出差，马晓旭

也坚持跑步。“每到一个地方，我都看附近有没有适合跑步的地方，想在途中留下我的足迹。”他说，也有人劝他没必要天天跑，可他觉得越跑越上瘾，一天不跑就感觉浑身难受。

“我肯定不是天赋最好的那个，但我一定是最执着的那个。”马晓旭说，跑马拉松对力量也有要求，他每天早上起来第一件事就是做十几个引体向上，为此家里还专门安装了一个单杠。

## 04 感悟 我运动，我健康，我快乐

谈及跑马拉松的感受，马晓旭用一句话概括：“我运动，我健康，我快乐！”在赛场上经常有人给他点赞：“您都这么大年龄了还跑马拉松，真不简单！”他听了心里美滋滋的。

“每到一个地方参加马拉松，都会品尝一下当地美食，欣赏一下沿途美景，这也是比赛之外的收获。”马晓旭说，接下来，他还准备参加年底在周口、三门峡举办的全马比赛，61岁的他丝毫不输年轻人，有着更高的目标：全马跑进4小时。

“跑马拉松收获很多，最重要的是收获了健康和快乐。”马晓旭说，爱人在他的带动下参加马拉松，身体也变好了。“跑完步一整天都神清气爽的。”马晓旭说，跑步实际上是和自己较量，人的潜力是无限的。比赛全程内心很安静，毫无杂念，这种感觉让人非常享受，他的心态也更平和了。

“跑步真的是性价比最高的运动，一双鞋，一个人足矣。”马晓旭说，愿大家都能找到适合自己的运动方式，收获健康和快乐！



马晓旭和爱人  
展示马拉松奖牌



马晓旭(右)步伐矫健

(受访者供图)