



“跑马”伉俪

■记者 赵颖硕 摄影报道

已经70岁的吴永良是一匹“老马”，他和68岁的老伴成志明已经坚持“跑马”10年。在2024嘉兴马拉松赛事中，他牵着爱人的手冲过嘉兴马拉松终点线，在家门口圆了“全马”梦。

10年前，因为健康问题，吴永良被爱好跑步的妻子“抓”着迈开了腿。跑了2年后，他完成了无锡“首马”。从此，这对嘉兴年龄最大的“跑马夫妻档”便一发不可收拾，奔跑不停。吴永良说：“跑马”是一种精神，一种永不言弃、坚持到底的精神。”

“记得参加北京马拉松赛，很感慨，汗水、痛苦、自豪、幸福并存，沿路一直有人叫叔叔、老同志、老爷子加油……特别是跑过天安门广场，沿着大阅兵的脚印，跑过天安门、新华门、十里长安街一直到终点42.195公里，顺利完赛。”2019年11月3日跑完“北马”，吴永良在朋友圈“晒”出了金灿灿的奖牌，回家后又拿出奖牌，和妻子分享这份喜悦。毕竟，严格意义上来说，妻子还是他的“跑马”老师。

关于“跑马”，老两口有说不完的故事。妻子成志明，一直是赛道上的一道风景，瘦瘦高高，跑步是她坚持了多年的事。但跑马拉松，是她之前从没想过的事。“我从小喜欢体育，1992年左右，我开始接触跑步，周末的时候会去嘉兴大学的操场上花一个小时跑上25圈，感觉整个人都舒畅了，什么烦恼都没了。”成志明笑着说道，“后来，老伴身体不好，就让他一起跑，没想到，就这么上瘾了。”

吴永良原来胖胖的，该“高”的指标都高了，该“圆”的地方也都圆了，上个楼都喘个不停。“当初抱着试试看的心态跟着老婆跑，跑着跑着发现不对了，身体各项指标都恢复正常了，现在干脆连烟都戒了，酒么有时候还要‘抿’两口。”说着，他掀起衣服，露出肚子上的腹肌，“没跑以前，这里就是一坨。”

真正的马拉松是从30公里之后开始的，这是吴永良的亲身体会：“那时候身体已经到了极限，就靠意志力坚持。2015年第一次跑北京‘全马’，前面没控制好配速，到30公里的时候腿抽筋了，最后的12公里是跑跑停停的，但还是坚持下来了，5小时06分。每一次迈过终点，我都在心里说不跑了不跑了，但过几天恢复之后，就忍不住了。因为每一次‘跑马’都是和爱人在一起的美好回忆。”

夫妻俩不仅自己“跑马”，还带动了很多人加入跑步的行列。之前他们成立了一个“跑团”，取名“健康二十五”，因为操场上跑一圈是400米，25圈就是10公里，能跑下10公里就是跑团的准入门槛。现在，他们又成立了一个新跑团，叫“嘉兴跑爷”。这个跑团的准入门槛更有意思：年龄必须超过60周岁，必须退休人员，必须已经当爷爷或奶奶……于是，在西南湖湿地公园的鸳鸯廊桥，就出现了这么一群已是花甲之年的奔跑者。

这些年，看到有兴趣的马拉松赛事，他们就会去抽签，只要两人都中签，他们大都会携手一起冲向终点。到现在，他们一起跑了30多个“全马”，“半马”都已经记不清了。北京、上海、广州、厦门、武汉、南京、杭州、无锡、扬州、苏州、常熟、嘉兴等城市都留下他们跑马的印记。

吴永良和成志明“跑马”十年，跑出激情、跑出健康，跑成了圈中有名的“跑马”伉俪。

吴永良牵着老伴成志明的手冲过嘉兴马拉松的终点线。



吴永良和成志明完成了全马，女儿吴嫒作为赛事急救员，也顺利完成保障任务。



在“嘉马”姓名墙前，留下夫妻俩爱的印记。



爱跑马的吴永良练出了腹肌。



每次跑完回家，吴永良都要为成志明做个“按摩”。



吴永良成立了“嘉兴跑爷”跑团，成员都是爷爷奶奶辈的。



家里收藏着跑马十年来的各类马拉松奖牌。



曾经的吴永良胖胖的，上个楼都要喘个不停。



为了让自己能坚持跑下去，吴永良在家里配了健身设备，每天都要练一练。



家里的各类跑鞋有一堆，夫妻俩开玩笑说，买鞋成了家里最大的开支。