素與自然

## DURIXDUIC





吴永良和成志明完成了全马,女儿吴嬿作为 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"。



曾经的吴永良胖胖的,上个楼都要喘个不停。



了健身设备,每天都要练一练。



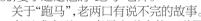
吴永良成立了"嘉兴跑爷"跑团,成员都是爷 爷奶奶辈的。



家里收藏着跑马十年来的各类马拉松奖牌。



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。



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,感觉整个人都舒爽了,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



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。