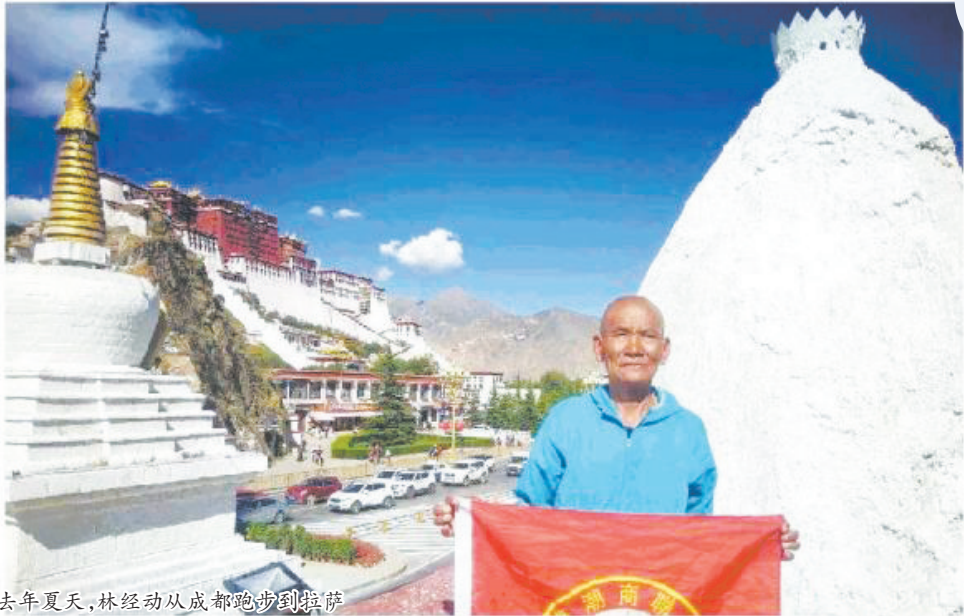


# 广东老人44天从成都跑到拉萨 4年半跑了3万多公里

他说跑多远无所谓,要先迈出第一步,“坚持”比较辛苦,“投入”就相对享受

人生七十古来稀,把跑马拉松当家常便饭的老人更是屈指可数。广东汕头七旬老人林经动每日坚持至少10公里的长跑,4年半的时间里,他已经累计跑了相当于地球赤道周长的四分之三公里数。去年8月,他从成都出发,带着来自家乡的茶叶和简单的行囊独自跑步到了西藏拉萨,全程约2000公里。近日,笔者见到了这位跑者,他说:“如果你喜欢一件事情就会投入精力去把它做好,‘坚持’是比较辛苦的状态,但‘投入’就是一种相对享受的状态。”



去年夏天,林经动从成都跑步到拉萨

林经动,70岁,广东汕头人。  
2016年9月,他进入跑步圈至今,完成了  
524次半程马拉松和116次全程马拉松,  
累计跑了30567.89公里。



## 近一周单日最高步数为4.7万

跑步已经成为我生活的一部分,就像吃饭睡觉一样。

林经动来自广东汕头,平时住在深圳罗湖梧桐山的一个小村庄里。老人皮肤黝黑、谈吐铿锵有力——他已经70岁了,今年是他加入跑步圈的第六年。

林经动向笔者表示,5年前他只是一名爱好户外运动的“驴友”,经常约上三五好友外出登山或徒步。2016年9月,当时已年过花甲的他在朋友的“安利”下开始进入跑步圈。

“他们告诉我跑步是会上瘾的,当时我不信。”林经动只觉得跑步是一件值得尝试的事

情,不成想开始跑步后便一发不可收拾。

他将5公里作为小目标开始尝试,之后每天的跑步里程逐步增加到7公里、8公里。至今,跑步已成为林经动生活中不可或缺的一部分,风雨无阻。梧桐山多位居民告诉笔者,早晨的林荫道上总能看见林经动的身影。

林经动的生活就像他的名字一样,“经常运动”。他的微信步数信息显示,近一周每天的步数均超过2.5万,近一周单日最高步数为4.7万。

这是林经动生活的常态。

“跑步已经成为我生活的一部分,就像吃饭睡觉一样。”他告诉笔者,每天清晨起床的第一件事情就是穿上鞋出门跑步,他不会刻意计划跑步的时间和路线,每天最少跑十公里,有时候花费一上午的时间在梧桐山社区跑上四五十公里。

手机上记录跑步数据的软件显示,从2016年9月至今,林经动完成了524次半程马拉松和116次全程马拉松,截止到今年3月初,累计跑了30567.89公里,相当于地球赤道周长的四分之三。

## 带茶叶44天跑步进藏

不论是跑步进藏还是人生的其他选择,面对未知的风险,害怕正是人生最大的敌人。

林经动的家门口排放着几双亮眼、白净的荧光色跑鞋,踏进他的家门,木床边挂满各色奖牌,十分吸引眼球。

奖牌数量有多少?林经动说:“我没数过。”

在这些奖牌中,他把“含金量”最高的那枚挂在最前头。那是2017年12月在湖南汉寿举办的123公里挑战赛,当时已是66岁的林经动用14小时43分挑战了123公里的超级马拉松,顺利完赛,这也是他迄今为止跑过的单程最长距离的马拉松。当时距离他加入跑步圈,仅有一年多的时间。

少空想,多实干,是林经动的信条。他反对凡事做足准备了再开始,对跑步更是如此,他

认为计划太多反而迈不开脚步。

去年8月,林经动有了去西藏的念头。他不顾家人的反对,带上两身衣服,背包里塞来自家乡的每天必喝的茶叶、一只保温杯,便出发成都。

在成都,他沿着318国道一路向北,每天慢跑数十公里,当遇到体力不支或者高原缺氧的情况就步行,最终抵达西藏拉萨,终点是布达拉宫。

一路上他以八宝粥等速食果腹,沿途选择方便出行的民宿落脚,次日天未亮就收拾行囊继续出发。从成都到西藏全程2000多公里,他用了44天,这比他的预期还提前了6天。

这一路上也不全无风险。

他回忆道,在途经紧靠川藏公里的然乌湖时突遇恶劣天气,气温骤降,林经动还没反应过来要添衣的时候,栗子般大小的冰雹已经从天上砸下来了,他只能借助公路旁的防护墩来躲避,最后劳烦路过的司机将他送至安全地。

而在进藏时,面对高原反应,林经动也曾有头晕头痛的症状。“因为氧气稀薄,整个人有点‘飘’,但这是正常现象,要保持平稳心态。相反,如果太紧张可能会加重缺氧的症状。”

他告诉笔者,不论是跑步进藏还是人生的其他选择,面对未知的风险,害怕正是人生最大的敌人。

## “跑多远无所谓,要先迈出第一步”

很多人还没开始跑就在担心能不能跑完全程、装备是否能跟上,这些都是多余的想法。

林经动不喜欢用“坚持”去讨论跑步的状态。

“如果你喜欢一件事情就会投入精力去把它做好,‘坚持’是比较辛苦的状态,但‘投入’就是一种相对享受的状态。”

对他来说,跑步就是享受,过程中他从不追求速度,更不喜欢用显示速度的成绩来证明自己。

在跑友群体中,林经动过去4年半的跑步“履历”在圈子中极为耀眼。无论是去年夏天进西藏,还是去年年末跑步去江西,在路上时,林经动总会遇上跑友加入。

他还有自己的粉丝群,群名就叫“在路上”,不少粉丝称

他为“林爷”“跑神”,甚至有从事影视行业的粉丝被他的毅力所感染,自发为其拍摄跑步纪录片。

在林经动的带动下,越来越多的人看到了跑步的魅力,追随他的脚步不断奔跑。

不少人惊叹于林经动跑步时的耐力和难得的好心态,年轻人登门拜师,想学习林经动的跑步之道。

他回答:“很多人还没开始跑就在担心能不能跑完全程、装备是否能跟上,这些都是多余的想法。跑步是一件很低成本的事情,每个人身体素质不同,跑多远都无所谓,重要的是要迈出第一步。”

据南方都市报