



# 花甲“铁人”白建平

文/图 京九晚报全媒体首席记者 吴海良 实习生 沈兰兰

□ 策划:侯广岩  
 □ 栏目支持:河南羿翔编导学校

从2011年1月2日参加厦门马拉松赛到今年6月,8年时间里白建平共参加了182场马拉松比赛。自2015年起开始参加铁人三项赛起(奥运会标准距离为:游泳1.5公里、自行车40公里、跑步10公里),他至今已参加25场。就在刚刚过去的7月份,今年63岁的白建平用时15小时46分47秒完成玉门国际超级铁人三项赛(赛程226公里),并获得年龄组季军。他是我市跑完超级铁人三项赛的第一人。



完成玉门国际超级铁人三项赛

## “足迹”不寻常

白建平告诉记者,他是个很不安分的人。他奔跑的身影,经常出现在全国各地举行的马拉松、铁人三项赛的赛场上。他还曾经跑出国门,到过希腊雅典跑马拉松。众所周知,作为马拉松比赛的诞生地,希腊雅典是每一个跑者心中的圣地。2017年11月12日,当白建平高举五星红旗奔跑在雅典马拉松的赛道上时,来自不同国家的参赛者和观众用不同语言、不同手势表达他们的赞美之意。白建平感到由衷的欣慰。

优秀的人总是孤独的,训练时没有任何

人的陪伴,这更像是一场漫长的修行。不仅训练是独自一人,很多时候,参加比赛也是一个人在坚持。在参加众多的赛事面前,白建平无疑是第一个“敢吃螃蟹的人”。跑友望而却步的赛事,白建平一咬牙就报了名:半程马拉松赛28场、全程马拉松赛127场、50公里越野赛8场、100公里越野赛6场、12小时超级马拉松赛9场、24小时超级马拉松赛1场、168公里超级马拉松赛1场……无论是黑龙江的极寒地带,还是拉萨海拔3700米以上的高原,都留下了白建平跑步的身影。

## 这样那样的故事

2016年,白建平来到广东佛山,参加24小时马拉松比赛。主办方规定,同样的时间看谁跑得远,谁的成绩好。上午8点起跑,白建平被一位年轻人甩在后面。到了后半夜,选手们又乏又困,那位年轻人亦是如此,中途睡了一会儿。白建平则是步履不停,利用这段时间赶超了这位年轻人。比赛结束时,他超过了这位年轻人。白建平开玩笑道,“我们这是现代版的龟兔赛跑,我赢了他这只兔!”

白建平的体能好到超乎常人的想象。在他报名参加呼和浩特马拉松比赛时,主办方要求体能测试,规定60岁以上的不予测试。白建平主动要求测试,“出了事我自己负责”。在俯卧撑测试中,白建平一分钟做了70多个,其他几名20多岁的测试者只做到30

多个,就累得气喘吁吁。现场掌声响了起来,围观者无不对白建平竖起大拇指。

2016年4月,白建平与张岩、侯学融两位跑友参加陕西大荔马拉松赛,乘火车回家。途经郑州站时,车上一名乘客财物被窃。发现小偷后,白建平和另外两名跑友立即挺身而出,跑了几个车厢抓住了小偷。小偷怎么会是这三名跑步健将的对手,就这样稀里糊涂栽到了他们手里。

2016年5月5日,白建平和跑友杨洪艳在日月湖进行游泳训练,突然听到有人喊“救命”。当时,白建平离落水者有几十米远,听到呼救后,他毫不犹豫地跳下水。刚上岸的杨洪艳也迅速跳下水,二人齐心协力把落水者救上了岸。

## 白建平的“跑步观”

白建平一直坚信:如果一个人连自己都照顾不好,又怎能照顾好别人?白建平的母亲今年已有90多岁,并患有老年痴呆症,身边离不开人。为了更好地照顾母亲,白建平多年来一直和母亲一起生活,他强健的身体为照顾患病的母亲提供了保障。夜里白建平要起床两三次为母亲翻身、擦洗。“我兄弟姊妹可受不了这个,要不是我身子骨棒,我也不一定受得了。”白建平说。

生活的压力,在跑步过程中也被释放了出来。坚持跑步使得白建平养成了豁达的心态,每次参加比赛,他对自己的要求都是“尽力而为不拼命”。

白建平每天步履不停地进行高强度运动,经常地外出参加比赛,使得他的妻子多少有些抱怨。对此,他并没有据理力争,而是带上妻子去参加同学聚会。当听到有的同学埋怨身体不如从前,有的“下了支架”时,妻子明

白了,坚持锻炼身体的人和不锻炼身体的人差距是悬殊的。“自己少受罪,子女少受累。一个好的身体,就是照顾好家人的筹码,将来又能给子女省不少心。”白建平说。

高频率地参加马拉松比赛,也让身边不少人对白建平心生质疑:这么跑下去,对身体会不会是一种伤害?白建平说,对自己来讲,比赛不是用来竞争的,而是用来“玩儿”的。他深有感触地说,科学合理的训练、正确的跑姿、再加上人体有自我修复功能,跑步不但不会损害身体,反而有益。

白建平跑马拉松,但他不建议大家都跑马拉松。他说,马拉松属于小众运动,并不适合每一个人,“每个人要结合自身特点和爱好,选择适合自己的运动。因人制宜,不能强求。但是只要动起来,坚持下去,总是有好处的”。

## “我市第一人”

今年7月13日,很少下雨的玉门戈壁滩,忽然在玉门国际超级铁人三项赛开赛风雨交加,一直持续到中午12点才转晴。风雨之后,参加此次比赛的25人,又在骄阳烈日下继续进行比赛。这25位选手中,有来自商丘的白建平。

参赛之前,白建平对自己的要求是“尽力比赛,但不拼命”。赛程中有一项为游泳,当天水温只有17摄氏度。穿着防寒服完成游泳的白建平上岸后冻得嘴唇发紫,当地记者和他开玩笑:“你真是个铁人啊!”白建平摇摇头说,“下面还有自行车赛程呢。”

凭着“稳”“磨”的心态,在经历身体与心理的考验后,白建平以15小时46分47秒完成玉门国际超级铁人三项赛,并获得年龄组季军。也是我市完成超级铁人三项赛的第一人。

什么是超级铁人三项赛,我市长跑爱好者、市水上义务救援队队员常艳红告诉记者,“游泳3.8公里、自行车180公里、跑步42.195公里”的三项比赛,这样大的运动量远远超过了人类身体能够承受的范围。参加超级铁人三项赛,是跑马拉松、铁人三项赛者的终极目标。

但是由于对身体素质、技能等方面的高要求,目前我市只有白建平一人完成了超级铁人三项赛。

英雄不打无准备之仗。在报名玉门国际超级铁人三项赛后,白建平从未放松日常训练。他每天凌晨3点多起床,骑50至80公里自行车,下午进行2至3公里游泳,临睡前,再做300个俯卧撑。天天如此,风雨无阻,从不间断,一直坚持了两个多月。



黑龙江参加冰上马拉松



秦岭完赛168公里超级马拉松



第 18 期



河南羿翔编导学校  
 HENAN YIXIANG BIAN DAO SCHOOL

学编导,到羿翔,300多分上本科,400多分上重点!

咨询电话:0370-2268032 13409413241 (魏老师) 地址:商丘市中环广场毛主席像西南角