



2020年，俞永富在厦门马拉松比赛现场。

出生地和人生的三个梦想

我出生于绍兴新昌一个距离天姥山不远的小山村，1993年12月来的宁波。回想起来，我这一生做过三个梦：摄影梦、长跑梦、写作梦。为什么会做这三个梦？还得从我的出生地说起。

那小山村尽管贫穷落后，风景却极优美，因此我成年后的第一个梦想，是用相机把所见美景拍下来。小山村，也造就了我从小惯于奔跑的双腿，一个内向的小男孩，在山间地头跑起来，却似乎总有使不完的劲。至于写作梦，则跟李白那首浪漫主义的巅峰杰作《梦游天姥吟留别》有关。记得我小时候放牛时，在牛背上读书吟诗，因为从小耳濡目染的亲近感，李白笔下的那个奇瑰画面，就成了我文学梦的起点。

我是个内心极犟的人。大学毕业后，中学教书和企业管理的工作，都不能使我真正安心。不过，在企业外派工作中，我与宁波结了缘。1997年，新婚不久，我就带着妻子再次来到了宁波，开了一家照相馆。同时，每天坚持跑步与写作。

2011年，随着胶片时代的一去不回，我坚守多年的摄影梦终于破灭了。咬牙关掉开了14年的照相馆后，2013年开春，凭着一本诗歌集、一本中短篇小说集与两本散文集，经友人介绍，我进入了梦想中的《文学港》杂志社工作。此时，马拉松运动风起云涌，战火燃烧到了宁波，已经几乎每天长跑坚持了30年的我，看到了另一种梦想对我的召唤。

从因病痛奔跑 到为父亲奔跑

重点说说我的长跑梦。严格来说，我是因为放牛、与小伙伴玩闹、帮家人干农活，从小就习惯在山野间奔跑的。比如，放牛时口渴了，跑回家喝口水，再跑回来发现耕牛不见了，那不得漫山遍野去把它找回来。后来读高中时，学校要求操场上跑完4圈（1600米）才去吃早饭、上课，有规律的长跑锻炼，是那时建立起来的。

为长跑梦“加码”的是，高考前我的第一次腹痛发作了。那时医疗条件落后，也查不出病因，疼痛过后，我开始以更加起劲的跑步来强身健体，希望强壮的身体能够减轻病痛带来的折磨，也确实有一定的作用与效果。

那种不定期发作的腹痛，纠缠了我近20年。1991年，终于确诊我这是尿路结石引起的腹痛，却仍一直没能得到根治，直到来宁波后在长跑与中药的双重作用下，结石自己陆续排了出来，最大的一颗直径超过了1厘米。要说病因的话，应该跟当时落后的卫生条件与饮食习惯有关，我们家族中有好几位亲戚都患有结石症。

马拉松运动兴起后，一开始，我是有为父亲证明什么而参赛的。2014年年初，一向壮实的父亲突发脑溢血，全力抢救后落下偏瘫症，右手右脚失去了伸缩控制能力。而在此之前，父亲一直是我心中的英雄，挑水、挑粪和上山挑柴，我们有时候扛着长勺跟在他身后都跟不住。他在长期劳作中练就的肌肉和结实的双腿，是我们后辈无法比拟的。我想要替他去跑马拉松，我能够做到的，证明他也可以。2015年4月24日，经过一定程度的自我训练与准备，我参加了宁波山地马拉松比赛，这是我的首马，因天气炎热、经验不足，后半程跑动困难，最终以5小时18分18秒完赛，排在178名。

此后一年时间，我参加马拉松比赛19场，其中全程马拉松13场，每次我都把奖牌默默收入行囊，在看望父亲时，把奖牌挂到他脖子上，拍个照，留个念。每次看到坐在轮椅上的父亲开心地摸着奖牌，笑得像个孩子时，我就在心里暗暗鼓劲：下次拿个更好的名次回来。

与村上春树比高下 做作家中的超级跑者

□俞永富/口述 徐杰/整理

我今年58岁了，但朋友们说我除了头发有些白外，身体看上去像三十几岁的年轻人。这跟我长期坚持跑步锻炼是分不开的。

从47岁开始跑马拉松，我已经参加了大大小小的马拉松比赛78场，最惊险也最具挑战性的是2018年参加第二届乌蒙山超级越野赛，全程330公里，我花了6天5夜、126个小时48分29秒，全程跑完，平均每天只睡两个小时。

现在喜欢马拉松运动的人很多，但作家中敢于挑战如此长距离越野赛跑的，想来应该是屈指可数的了。长跑，成了我身上最鲜明的标记，甚至成了我写作的主要内容，这是我始料未及的。

立下FLAG 跑马上超越村上春树

为什么会去挑战村上春树这位作家中的跑马强人呢？那是2015年8月29日，我参加鄞州区瞻岐镇的一个跑步活动，比赛前组委会请大家在分发的参赛服上涂鸦，称作“我喂自己袋盐”，即“我为自己代言”的谐音，在服装空白处写下自己的豪言壮语或爱的倾诉与表白，给自己加油鼓劲。当时，我拿着笔想了想，写什么好呢？写上“为了父亲的康复而战”也完全可以，但我觉得，既然是要立下FLAG，激发最大的跑步动力，应该是去超越某一个高峰。这时我想到了作家村上春树，他不仅小说写得好，跑马实力也非常强，33年间跑了30余场马拉松。那时，我才跑了一场山地马拉松，实力可谓天壤之别，但为了给自己加油鼓劲，我在白色参赛服上写了：“村上春树跑了多少场马拉松？超越他，两三年足矣！”吹牛到了这个份上，只有玩命挑战自己好好跑了。等比赛结束，我已经淡忘涂鸦的事，拿了完赛包正准备走人，一位美女志愿者走上来对我说：“祝贺您完赛，祝您早日超越村上春树！”原来，看到的人比我有心，记住了我立的这个FLAG。

此后，凡有同类的环节，我都在醒目处，大方地写上了“跑马作家PK/勇超村上春树”等字样。我觉得这种外在监督与激励，对我克服各种困难，坚持参赛并跑出好成绩，是非常有用的。据我所知，村上春树1983年跑了一场非正式的马拉松，1984年开始几乎每年跑一场马拉松，直到他年近40岁时创造了个人全马最好成绩3小时26分，之后就没再刷新过了。我是47岁开始跑马，在参加2016年合肥大圩马拉松比赛时，就以3小时25分46秒的成绩，比村上春树的最好成绩快了14秒，此后在无锡马拉松比赛中，年届50岁的我，又以3小时24分46秒的成绩刷新个人成绩。2021年无锡马拉松，我创造了个人马拉松最好成绩3小时20分52秒。

有些事，当你没去做时，觉得目标太高远，前路困难重重。真正做起来，全力以赴，勇于挑战自己、超越自己，你会发现，你的实力远超你想象。

挑战极限

完成330公里超级越野

我没有因为在跑马次数与跑马成绩上超越村上春树而沾沾自喜。放眼天下，跑马强人何其多，我不应满足于此。实际上，自从心里比较有把握跑完全马后，我就向更远的距离、更高的难度发起了挑战——2016年江南100越野赛。顾名思义，我准备挑战100公里在大山里的长途奔袭。比赛强制携带的装备有越野鞋、冲锋衣、头灯、备用电池、急救毯、垃圾袋、包扎带、水袋背包、线路图、闪灯和雨衣，还有建议携带的手杖等。赛事总监还提醒晚上山里气温低，要穿好保暖衣服，准备护腹的布料。

我们从龙观乡龙谷村出发，跑上观顶湖，跑进栖霞坑，在补给站脱鞋倒掉散泥、小石子、草屑时，发现我左脚背还流了莫名的血。简单处理后，继续跑，跑到董家彥补给站时，狂风大雨骤临，肆虐四明山，有一些不好的消息传来，说同期举行的黄山越野赛有人受伤还有人猝死，说得有板有眼，接着便收到了组委会决定终止比赛的消息。对此，大家没有太大异议，毕竟比赛可以再来，人生不可重来。不惧艰险的跑者，心里都有一个声音：没跑完的路途得跑完，这次的遗憾下回得补上。

我玩了票更大的，就是冒雨出征，参加第二届乌蒙山超级越野赛，在陌生、泥泞、云遮雾绕的西南山区，跑完了全程330公里。这是对生命极限的挑战，其中艰难困苦，一言难尽，但我似乎又乐在其中。在奔跑的过程中，我卸掉了生命之重，感到了身体之轻。我把比赛中的所有细节，都写进了《乌蒙之旅》一书。关于跑步的书，我还出版了《勇超之诺》和《和泥丸》两本，算是对自己长跑梦的一个记录。

自从2024年在厦门马拉松比赛中膝盖受伤后，我已经减少跑步的量。这里也提醒喜欢长跑的年轻人，在享受与挑战中，一定要量力而为，注意保护自己。虽年近六旬，但在长跑梦之后，在人生的另一重要赛道上，我还有未竟的梦想，希望我们都能在自己梦想的顶峰，与一个更好的自己相逢！

在此感谢所有曾陪我一起奔跑、提供了任何哪怕细小帮助的朋友们！