



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。

# 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。

## 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。

## 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,觉得目标太过高远,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,跑到董家彦补给站时,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,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!