



# 67岁周润发完赛港马10公里

1小时3分58秒完赛，在两万多名选手中排名第5103位

## 核心提示

2023年伊始，“影帝”周润发就成了一段跑步故事的男主角。

2月12日，渣打香港马拉松鸣枪起跑，在这条著名的“魔鬼赛道”上，67岁的周润发以1小时3分58秒的成绩跑完10公里，在两万多名选手中排名第5103位。

和很多人迈开步子跑步的原因相似，周润发最初选择跑步也是为了拍电影而减肥，但跑着跑着，跑步就一点点成了他每天生活中不可缺少的一部分。

他说自己每天跑得很慢，也不会跑得特别远，但这种坚持，让他和身边的人都发生了改变：“跑步不仅是生活的习惯，还是一种享受。”



## 配速624，“发哥”跑步是什么水平

作为世界上规模最大的马拉松赛事之一，香港马拉松的跑道上一直都不缺少“星光”，从曾经的陈冠希，到被粉丝称为“肯尼亚徐”的演员徐濠萦，再到如今有“TVB女铁人”之称的蔡思贝……

但在这条有着26年历史的“魔鬼赛道”上，今年星光最耀眼的艺人应该算是在今年10公里完赛的“影帝”周润发了。

一袭黑色的跑步紧身衣和紧身裤，加上黑色的跑步帽，在香港马拉松跑道上的周润发穿得颇为低调。

但是在冲过终点线后，他还是被身边的参赛者团团围住，硬生生将到达终点后的休息区，变成了大型“粉丝见面会现场”。

这是周润发第一次参加香港马拉松的10公里项目，最终他以1小时3分58秒完赛，在两万多名10公里参赛者中排名第5103位。

那么问题来了，“发哥”的跑步能力大概是什么水平？

根据这次参赛的成绩，周润发的平均配速大概是“624”，也就是每公里花费6分24秒左右，对于大众业余跑者来说，这个配速已经算是“中等偏上”的水平。

此外，这个成绩在“发哥”所在的年龄段属于大众二级水平。全程马拉松、半程马拉松和10公里三个项目，每一个项目又分为四个等级：精英级、一级、二级以及三级，广大跑者可以对号入座，看看自己是什么样的水平。

早在2019年，国内权威跑步公司悦跑圈就联合数据机构，给出了中国跑者的大致平

均速度，彼时，中国跑者的平均配速约为8分48秒。

这个配速比2017年提高了1分05秒，而当时的数据预测，在不受疫情因素的影响下，中国跑者的平均配速能够在2022年左右进入8分钟。

在赛后接受采访时，周润发对自己的成绩颇为低调，他透露，自己提前一年备赛，还专门请了教练来提高自己的跑步能力：“湿热的天气对跑者确实有点辛苦，所以在前面有坡路的时候，我就跑慢一点保留体力，后段再加速。”

值得一提的是，在第一次站上港马跑道之前，周润发还在去年12月初参加了香港越野锦标赛，并以56分39秒的成绩完成了越野比赛。

尽管只排在同组41名参赛选手中的第37位，但是能够在67岁高龄依旧被分进“先进组”，足见周润发的跑步能力已经得到了比赛的检验。

“之前跑了越野，现在又跑了路跑，感觉路跑参加的人更多，很好玩，如果情况许可，明年可能还会参加。”当被问及自己未来的跑步计划，周润发坦言希望先把香港的比赛跑好。

至于会不会挑战半马甚至是全马，周润发笑着表示，10公里已经算是自己现在的能力极限了，“近几年再说，等我再练练，能力还需要加强。”

他相信自己“还有加强空间”，而未来，也有机会挑战更长的距离。

## 热爱跑步，用运动帮好友走出阴影

此前在为电影《无双》做宣传期间，63岁的周润发就“宣传做到哪儿就跑到哪儿”，比如在北京做宣传时，他就和团队工作人员在朝阳公园里跑步。

而他最初开始尝试跑步，其实和不少人一样，就是为了减肥。自从周润发与跑步结缘，他的这段运动故事就一直充满着温情和正能量。

早在拍摄《澳门风云3》期间，身体有些发福的周润发为了减肥，开始跑步和爬山。每天早上8点，他都会穿着运动服，在大帽山郊野公园跑步。

最开始，从上山到下山，周润发要花掉将近两个小时。坚持半年多之后，周润发发现自己减掉了27斤，不仅身材变得好了，而且越跑越开心，也就是从那时起，跑步逐渐成了周润发生活必备的一个环节，“每天不跑半个小时决不罢休”。

由于依山傍海的地势，香港人喜欢“行山”，周润发也是爬山大军中的一分子。如果翻看周润发的社交账户，他所分享的不少照片和更新的状态，都是拉着演艺圈的朋友们一起跑步，其中有刘嘉玲、谭咏麟、杜德伟等。

坚持跑步登山这么多年，周润发呼朋引伴的影响力也越来越大，他的运动团队里加入了越来越多明星，除了老一辈“大咖”，还有很多中生代和“小鲜肉”也出现在了他跑步“打卡”的照片里。

“感谢发哥的带领，能这样面对大自然，也是给我自己一个远离闹市喘息的机会。”杜德伟曾经这样感谢周润发带着他一起运动。

而据中国香港地区媒体报道，黄日华在爱妻离世之后，一度不愿意出门，但后来在好友苗侨伟的带领下，他也开始和周润发一起跑步爬山，逐渐出现在了周润发的“打卡照”之中。

就这样，黄日华慢慢地走出了心情的低谷，也在公众视野中越来越频繁地露出了笑容。

因为跑步，这么多年来，周润发一直保持着良好的精神状态和身体素质。从黑发到白头，如今67岁的周润发虽然已经一头银丝，但他还在坚持运动。

而从他的跑步故事里，也能看到温暖的正能量——跑步不在于跑多快或者跑多远，而在于一直坚持，为自己跑出健康和快乐。

据澎湃新闻 马作宇