



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

配速624,“发哥”跑步是什么水平

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。”

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,而当时的大数据预测,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,“迟几年再说,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”也出现在了周润发“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

