

31058跑马东营

中长跑会加速血液循环,使冠状动脉有足够的血液供给心肌,从而预防各种心脏病。另外,身体对长期中长跑发生的适应性改变可改善新陈代谢,减低血脂和胆固醇水平。



2015年4月27日 星期一 编辑:牛明明 美编:陈惠芳

我们在这儿拼搏,在这儿奔跑

本报记者参加半程马拉松获佳绩 “健康是新的性感”

2013年和2014年春,我参与报道了黄河口国际马拉松赛。作为观察员,在离赛道最近的位置感受着这场从七年前开始成长的赛事。在这两届赛事中,我也曾利用“职务之便”,和不止一个小帅哥合影,也硬着头皮和国际友人“谈笑风生”。英语水平经受了严重的考验,更对东营春日里的高温天极难忘,眼看着一个白生生的同事变成“煮熟的大虾”,但我始终觉得还缺点什么,离赛道已经这么近了,为什么不向前再跨出一步呢?

身体素质自认为天生还不错,学生时代体育成绩一直比较突出,再加上工作以后开始相对规律的身体锻炼,总之我对自己挺自信的,不如参加今年的马拉松吧。在报名截止的最后一天,我成功报了名。冷暖交替的天气一过,备赛的时间只剩下半个月,心里还有些忐忑。

比赛这天终于来了,还有点小兴奋,早上醒了好几回。换上装备,话说装备也是提前搭配过一番的,原则是外素内艳,要体现咱的青春活力,不爱自拍也要美美哒。

就这么开跑了,也许是赛场气氛很好,两公里之后感觉蛮轻松的,经过了10公里处的时候看看表,刚过一小时,心中暗自窃喜一阵,比平时快好多啊,路上和师姐、大爷聊了几句,发现跑马拉松的人都挺友好。居然有个大哥问,“小姑娘十几了”,我淡定地来一句“都二十好几了”其实心里已经笑得阳光一般灿烂了!

还有最后五公里,感觉膝盖开始有些不适,毕竟一直都在跑步机上耍耍威风,几乎没跑过马路,速度慢了下来。跑到清风湖西门,终点近在眼前,挺开心的。还有最后一百多米,我确认了一下距离,决定小冲刺一下,卯足了劲儿往前跑,瞬间超过一拨人。此时听见围观群众里有人发出一阵惊呼,一步踏上终点,2小时12分。

跑完了,好像没啥特别激动的,不过虚荣心得到了极大的满足。毕竟现在能跑个半马说出来是个挺时髦的事儿,今后几天少不了四处炫耀一下成绩。

当初开始锻炼是因为想要更好的身材,这次跑完半马是对自己很大的肯定,或许明年马拉松就能给大家秀秀马甲线了呢。如果谈谈感受的话:健康是新的性感。



▶本报记者崔立慧以女子半程第40名的成绩跑完全程。 本报记者 张婧婧 摄

河口仙河教育队 22人首次助阵马拉松

26日上午7时许,从河口区仙河镇赶到马拉松现场的仙河教育队22名运动员参加完热身运动后等待着鸣枪开跑。“我们是第一次来参加马拉松,主要是为了磨练磨练我们的耐力。”教育队的队长王学志告诉记者。

据王学志介绍,他们教育队有一个口号,“我运动,我健康,我快乐。”马拉松在东营举办了好几届了,由于各种原因前几年他们一直没有参加,今年他提议集体跑马拉松,大家踊跃报名,积极性非常高。“为了参加黄河口国际马拉松,仙河镇教育队的老师们还在前期做了一些准备工作,提前跑步加强锻炼。在今天的比赛中,主要是大家互相鼓励,所有队员全部到达了比赛终点,这对参加跑步的孩子们也很有教育意义。”王学志告诉记者。

仙河镇教育队在平日里的集体性活动也比较多,羽毛球、乒乓球、排球等职工活动的举办让大家都很热爱运动。王学志说,现在天气很暖和了,周末的时候,好几个家庭聚在一起爬山,去郊区呼吸一下新鲜的空气,既锻炼了身体,又让孩子们开阔了视野。作为一名教育工作者,同样有责任引导身边的人更加热爱运动,提倡低碳环保的生活。通过这次马拉松比赛,更加凝聚了仙河镇教育工作者的向心力和坚持拼搏的精神。



▲仙河教育队22名运动员参加马拉松。(图片由王学志提供)

138名电信员工齐上阵 连续八年亮相“东马”

26日上午7点半,东营马拉松鸣枪开跑,中国电信东营分公司百余人报名参加了5公里的迷你马拉松,在展现员工精神风貌的同时,为专业运动员助威加油。

“今天,我们公司138人组成一支士气高涨的队伍,共同为马拉松助威,为东营加油。”东营电信公司市场部经理崔俊华告诉记者,除了现场助阵以外,东营电信还通过内部动员和日常宣传等方式为“东马”助阵。

从第一届黄河口国际马拉松赛开始,东营电信已经连续八年在“东马”亮相,参与人数从一开始的20人发展到现在的138人。“参加迷你马拉松,不但展现了我们的员工风貌,更加倡导挑战自我、坚韧不拔、永不放弃的马拉松精神,鼓励大家参与到健康、快乐的体育运动中来,为工作增添活力。”崔俊华说,为了满足员工日常需求,东营电信公司专门开设了乒乓球馆、羽毛球馆,还经常组织拔河、跑步比赛和“快闪”等活动,丰富员工的业余生活。

此次参赛,东营电信喊出的口号是“电信双百兆,上网就是快”,这正契合了东营电信目前的发展方向——推进“4G双百兆”的普及使用,为东营电信4G用户提供网速更快、使用更安全、消费更自由、产品更贴心、选择更方便的天翼4G服务。



▲电信员工参与“东马”。 本报记者 李立红 摄

每天跑十公里已成“必修课” 快走五年达人首试马拉松

在本届马拉松比赛中,今年51岁的耿明刚看起来并不起眼,不是明星选手,也不是有望破纪录的人,然而却是绝大多数普通参赛者中的一个代表。

“近几年,随着年龄的增长,对人生的感悟和理解也有了不同,开始回归健康的生活方式。”五年前,耿明刚戒掉了抽了20年的烟,与此同时,他开始快走。

耿明刚说,从那以后,他推掉了不必要的应酬,空闲时间练起了跑步。从去年开始,为了做跑步记录,他还在手机上安装了“咕咚”运动软件。“将近一年的时间,有效运动300天,共跑了4210.03公里,平均每天十多公里,体重也由最初的160斤控制到了142斤左右。”耿明刚打开手机软件说道,“每天10公里是给自己布置的作业,今天有事耽误了,明天一定补上。”

“锻炼了五年,今天也该上场试试,对身体素质和意志力都是个考验,之前快走每小时差不多7公里,这次争取取得名次。”耿明刚说。



▲身穿“蜘蛛侠”服装的周学飞。 本报记者 张小倩 摄

“蜘蛛侠”周学飞——开始了,就不放弃

美猴王、豹纹装……在东营去年的马拉松比赛中,选手的各种奇异服装吸引了众人的眼球,而今年的参赛选手中也不乏这样的选手,其中几位身着“蜘蛛侠”服装的运动员颇为引人注目。

据了解,这几位身着“蜘蛛侠”服装的运动员是来自胶州的选手,他们这次是第二次参加马拉松。“以前在青岛参加过一次马拉松,今年听朋友说东营的马拉松人气很旺,我今年也来看看。”37岁的周学飞告诉记者,他最开始跑马拉松就是想减肥,锻炼身体。跑了一段时间就逐渐喜欢上了跑步,“我现在觉得跑步是一种时尚。”周学飞说,他现在平均每天跑15公里,马拉松已经成了他生活中不可或缺的一部分。

据周学飞介绍,他们之所以选择“蜘蛛侠”的服装,主要由于自己喜欢,也想像蜘蛛侠一样拥有超能力,在马拉松比赛中取得好成绩。“我们这次参赛的口号是‘只要跑起来,跑起来了我们就不放弃。’”周学飞说,他们这次跑的是全程,团队共来了41个人,他们会互相鼓励把这次的全程跑完。虽然在东营这次马拉松只是第一次,但以后他们还会经常来,坚持跑完每一场马拉松。



▲马拉松长队。 本报记者 任小杰 摄

市二中900多名学生齐跑马拉松 马拉松赛场成社会实践课堂

本报4月26日讯(记者 李沙娜 通讯员 张建辉) 26日,东营市二中高一900多名学生组成三个方阵参加5公里迷你马拉松赛,同时,还到黄河岸边,组织了“魅力马拉松 唱响母亲河”的春游活动,让学生上了一堂终生难忘的社会实践课。

26日上午,高一二级部全体运动员组成三个方阵,在校旗和班旗引领下,迈着整齐有序的步伐,喊着高亢嘹亮的口号,展示着师生不断超越、不断挑战自己的积极精神力量和人生态度。

在马拉松比赛结束后,全体师生开始了“魅力马拉松 唱响母亲河”的主题春游活动。师生们登上黄河坝坝同心圆处观赏黄河,参观黄河决堤纪念碑,同时,在现场,师生们组织演讲比赛,置身生态湿地林场,直抒内心的感慨。“我们了解龙居历史、婚俗文化、地方特色,学到了很多课堂上学不到的知识,增长了本领,开阔了眼界,上了一堂终生难忘的社会实践课。”高一二班的小李说。

据介绍,2014级学生在继去年军训训练体质考验后又一次大型的校外实践活动,是一次参加国际赛事的宝贵机遇,是走进大自然,走进春天,热爱家乡、歌唱母亲河的人生励志体验。



比赛现场,两姐妹开心合影留念。 本报记者 张小倩 摄

泰山四妮——只要跑得动,就会坚持

“不求速度,体验过程,相互鼓励,共同进步。”这是“泰山四妮”的马拉松口号。“二妮”邓志敏介绍,2010年,出生于1958年、1959年、1960年、1961年的四姐妹组成了“泰山四妮”。邓志敏说,每一次比赛,四姐妹都是双手紧握在一起并行跑完全程。“虽然我们不是姐妹,但是感情胜似亲姐妹。”

今年56岁的邓志敏已经参加了5次马拉松全程,10多次马拉松半程赛。“我们四姐妹只要跑得动,就会坚持跑下去。”邓志敏说,结束东营的比赛后,四姐妹要开始投入下次比赛的准备。



▲温赵宇和她的妈妈。 本报记者 张小倩 摄

10岁女孩温赵宇——现在“迷你”跑,长大跑全程

“等我长大了,我就跑全程马拉松。”在马拉松比赛现场,这个小朋友的话引起了记者的注意。据了解,这个小朋友叫温赵宇,今年10岁,人虽然不大,但她说的话却比大人还要有决心。

“我这次跑的是迷你马拉松,等我长大了,我就跑全程。”温赵宇自信地说,今天在妈妈的陪同下,她参加了人生中第一次马拉松比赛,以前因为年龄小,没有参加过马拉松,但是她却一直喜欢运动。

“我主要是想培养孩子热爱运动的兴趣,让孩子体验一下这种氛围。”温赵宇的妈妈告诉记者,马拉松不仅考验人的意志,还能磨练孩子的毅力,而且孩子现在正好是长身体的时候,让她多跑跑步,也可以增强体质。



▶快走五年的耿明刚今年首次尝试马拉松。 本报记者 张婧婧 摄



▶65岁的刘家龙精气神十足。 本报记者 张小倩 摄

65岁东北老汉刘家龙 每天长跑一小时 坚持了七八年

在马拉松赛全程起点浩浩荡荡的人群中,身穿白色上衣、黑色短裤,一头白发的刘家龙正在做赛前热身活动。“赛前热身很重要,这也是我多年养成的习惯。”刘家龙说。

今年65岁的刘家龙来自辽宁省抚顺市,从2007年开始接触马拉松赛以来,每年他都会参加5-6次马拉松长跑。“从开始参赛以来,我每天都会练习,至少一小时长跑。”刘家龙说,多年的长跑让他的身体更健康,家人也因此更加支持他参赛,“以前身体有这样那样的小毛病,经过锻炼身体比以前好多了。”

“这是我第二次参加东营黄河口国际马拉松赛。”刘家龙说,2008年他也曾来到东营参赛,“东营的国际马拉松赛很有名,跟2008年相比,赛道设置更加合理,配套设施和服务也更加成熟和完善。”

在北京参赛时,跑出4小时22分是刘家龙目前的最好成绩。“希望我能突破自己,创造新的属于我自己的纪录。明年4月我还会再来东营‘跑马’。”刘家龙说。

欢迎刊登公告挂失联系电话:15265465396

挂失

苏凡会计从业资格丢失,证号:37052319840322102X。 特此声明。

(本版稿件由本报记者 崔丽慧 张小倩 聂潇潇 张婧婧 王晓云 任小杰 李立红 任小杰 李沙娜 共同采写)