

## 31058跑马东营

跑步消除脂肪肝,这在很多跑友身上都有了验证,非常有效。



2015年4月27日 星期一 编辑:牛明明 美编:杨珣

从黑龙江到东营,夫妻俩骑行1个多月

## “为跑友加油,也是对自己的激励”

本报记者 李玉亮



◀ 骑友李先生和他的妻子。本报记者李玉亮 摄

4月26日上午7点30分,随着发令枪一齐鸣响,“中国万达”2015黄河口(东营)国际马拉松赛正式开始。参加比赛的3万余名选手如潮水般迅速有序涌进跑道。跑道上多色涌动,激情飞扬,立即点燃了整座城市的激情。

一项体育赛事,如果只有选手没有观众,必定会少很多乐趣。在马拉松赛道旁,

来自各地的观众也成为了赛事的一部分,为黄河口国际马拉松赛增添了很多趣味。在赛道旁边,有不少骑友过来围观,有的还边骑边给赛道上的跑友加油。黑龙江的李先生和妻子就是两个自行车爱好者,他告诉记者:“我儿子在这边工作,这次从黑龙江来东营,就是我和我老伴骑着过来的,花了也就1个月时间吧。”

谈及赛道上的跑友们,李先生表示:“我挺佩服他们的,别说是跑着,就是骑着自行车连续骑上四十多公里,也挺耗费体力的,所以过来给他们加加油,也是对自己参加锻炼的一种激励。”

李先生和妻子本次来东营,还有一项重大而光荣的“使命”,那就是带孙子。不过他表示,这并不影响他参加锻炼:“现在

很多老年人天天围着孙子孙女转,我觉得应该有个度。孩子有孩子自己的生活,老年人也应该有老年人自己的生活,不能天天就是做饭接孩子。我老伴以前是省体工队的,会很多体育项目。我们经常一起锻炼,只有多锻炼,身体才能健康,身体健康了,孩子们就可以安心工作,家庭生活也就和睦。”

## 长知识

兔子选手是啥?领跑的人!  
青岛观众来东营观赛长知识了

本报记者 李玉亮

刘女士从青岛陪朋友来东营参加马拉松,第一次到东营的她感慨:“这里的路又直又宽,跑起来一定很舒服。我朋友之前在青岛跑过马拉松,但青岛的赛道有很多起伏,这次来东营,希望他能跑出好成绩。”

就在这时,现场的主持人正介绍本次比赛邀请的兔子选手,记者就此发问,刘女士表示不清楚:“还有兔子?以前没听说过呢。”

原来,兔子选手就是领跑的人,他们也在赛道上跑,只是没有成绩,其他选手根据兔子选手的速度来及时调整自己的奔跑节奏。可以说,优秀靠谱的兔子已经成为优秀赛事不可或缺的一部分。芝加哥等大型马拉松赛事,兔子队伍甚至达到上百人的规模,他们的职责是带领数万名业余选手在特定的时间内完成比赛。兔子选手一般都会佩戴有特殊明显的标志,以便大家能在茫茫人海中一眼认出他们,例如不同颜色的气球,或是特定颜色并带有特定数字的T恤。

听完介绍,刘女士表示:“来东营观看马拉松,长知识了!也体现了这个赛事很专业!”

## 为父加油

5岁女孩孟子妍  
小小年纪,已是专业游泳队员

本报记者 李玉亮

5岁的孟子妍来自滨州,此次来东营是专程来为爸爸加油的。她说:“爸爸是第一次来参加马拉松,我们也跟着来了,这里很热闹,我很开心,希望爸爸取得好成绩,爸爸加油!”

孟子妍的母亲黄女士告诉记者:“我觉得体育精神对孩子的成长很有好处,所以今天带她来马拉松的现场感受一下这个氛围。而且现在我也让孩子往体育方面稍微发展一下。她现在虽然只有5岁,但已经是滨州市专业游泳队的一员,周一到周六每天都要参加训练。虽说苦一点儿,但只要她自己感兴趣、不放弃,我们会全力支持她。”

正是因为有了许多观众的热情参与,黄河口国际马拉松才一年一个台阶,一步一个脚印地向国内顶级赛事发展。

## 健身妙招

“运动达人”为健身支招  
要想健身,须先热身

本报记者 李立红

马拉松比赛期间,新世纪广场上一位市民引起了记者的注意。伴随着喷泉的节奏,他为即将1周岁的孩子表演起了技巧运动“拿大顶”。只见他用双手支撑着身体,双脚向上竖起,身体有节奏地上下跃动。

家住科达B区的市民张光春告诉记者,除了“拿大顶”,他还自创了一系列武术、气功、瑜伽、柔术等运动形式,算得上是一位“运动达人”。趁着周末天气晴暖,张光春携家人一起来到比赛现场,一睹运动员的风采,“看着选手们奔跑在赛道上,我为他们加油,希望每一名运动员都能取得好成绩。”

说起运动,张光春就向记者介绍起现代人运动过程中的误区。“现在,人们越来越重视运动,但很多人的运动方式并不科学,比如运动太单一,跑步就只是跑步,而忽视了拉伸和放松的环节。”张光春说,他打算将自己20多年的运动经验推广出去,向人们传递“要想健身,须先热身”的运动理念。

## 东营市智通新能源科技有限公司

家庭光伏发电  
梦想触手可及

0元起步

无忧加盟

面向省内诚招代理\合伙人



闲置屋顶 = 光伏电站  
= { 免费用电  
卖电收益

国家补贴0.47元/度 行业唯一20年质保 发电收益保底0.9元/度

- 兆瓦级施工经验
- 出口级组件,25年发电效率保证
- 24小时响应售后服务机制
- 20年质保服务承诺,安全使用无忧
- 优质代理价格,专业技术,施工支持
- 无门槛加盟,高利润回报,市场空白



关注智通公众账号  
国内光伏信息实时推送  
光伏技术在线咨询

全国客服热线: 400-015-6670 欲了解详细产品信息请关注微官网: wisclear

地址: 山东东营经济开发区东六路15号 电话/传真: 0546-8739591  
邮箱: wisclear@126.com 网站: http://www.wisclear.com