

# 通马今日鸣枪开跑,3位参赛者分享长跑故事 用最美的姿态跑出最好的自己

今天上午7时,南通马拉松赛在南通大剧院和美术馆东侧鸣枪开跑。本次赛事是由中国田径协会认证的A1类赛事,也是时隔5年后,在享有“世界冠军摇篮”称号的“体育之乡”南通再次举办的马拉松赛事。同时,本次赛事将是南通本年度参与人数最多、影响力最大的体育赛事。昨晚,本报记者采访了60、80、00后3位参赛者,听他们讲述自己和长跑的故事。



顾建萍

“给你看,这是我领的参赛手环,凭借号码牌+手环+身份证件,去景区可以享受优惠。”顾建萍举起手,展示着她的参赛手环。虽然距离比赛还有两天,但她已经将手环戴上,“激动、兴奋,终于可以在家门口跑马拉松了。”

今年64岁的顾建萍跑龄并不算太长。2018年下半年,因为身材肥胖

## 60后阿姨:跟着赛事去旅行

她才开始跑步。“那时候我164厘米的身高,体重高达170斤,高血脂、高血压等毛病让身体亮起了红灯。”在公园里看到有人跑着跑着变瘦了不少,她便也“厚着脸皮向人家请教”。“现在我的体重维持在120斤上下,各种毛病也都好了,人很精神。”

跑步带来的不仅仅是健康的身体,顾建萍最喜欢欣赏跑步时沿途的风景。“从长江北路的高架桥下面出发,一直往南跑到沿河路再折返,距离是10公里;跑到滨江公园折返,距离是15公里;从家跑到军山折返,距离是21公里,将近半程马拉松的距离。”这几条路线是她精心计算和挑选的,“路上风景

优美,戴上耳机,听着音乐,欣赏美景,我很放松。”

这些年,顾建萍参加了十几场半马比赛,5场全马比赛,跟着比赛去到了无锡、扬州、盐城等地,最远去到了广州、厦门。“跟着马拉松去旅行,这也是我热爱跑马拉松的原因之一。”她告诉我们,每次出去参赛,跑团里的跑友们会一起结伴出行。比赛前后一起在当地旅游打卡,别提多开心了。

跑步已经成为顾建萍的习惯,她保持着一天隔一天跑步的频率,即使和家人旅行,她也要带上一双跑鞋。“在杭州度假时,我晨跑还遇到了一群跑友,大家结伴跑步,交流心得。”



张焱

“2013年开始跑步,至今已11年。”80后律师张焱回忆起大学时代,“那时候我正在准备司法考试,每天学到晚上8点就去操场上跑个10公里,

## 80后律师:跑步是最好投资

边跑边回忆知识点。”张焱表示,“跑步让我每天都很精神,学习状态也很好。”最终,他一次上岸司法考试。毕业后,张焱回到家乡南通,目前是一家律所的合伙人。

工作后的张焱业务繁忙,他选择早起晨跑或者下班后夜跑。“一小时以上的长跑让我有足够的时间独处,思考工作,总结复盘。”张焱坦言,律师工作极具挑战性。跑步让他能够静下心来,回忆案件细节,对工作大有裨益。

今天的通马,张焱也报名参加了。他惊喜地发现,律所里共有10人报了名。借此机会,他提议在律所成立“律动跑团”,一起组团跑步、参赛。

“跑步对我而言,是最好的投资。”张焱说,无论是上学时还是工作后,跑步让他的体格健壮,也让他的品格意志得到锻炼。他计划将跑步坚持下去,每年参加3~4次半马比赛,将江苏十三太保的半马赛事集齐后,再向外省进军!



徐憬润

“我从观音山跑过来,5公里用时不到17分钟。”周五下午,17岁的徐憬润冒着雨跑到市区接受记者采访。“这个速度比我开电动车都快。”负责联系他的“爱跑一族”会长金香感慨。

中学时代起,徐憬润就迷上了长

## 00后小将:想成为专业选手

跑,长跑成绩接近国家二级运动员。“跑的距离越长,我的心里就越畅快和满足。”闲暇之余,他总是从军山跑到滨江公园,绕着公园一圈又一圈地跑。“从最开始一公里用时5分钟,到现在一公里用时3分钟。我的成绩越来越好了。”徐憬润自豪地告诉我们。

虽然年纪小,但是徐憬润的赛事经验丰富。去年12月,他报名参加了启东半马,跟着专业选手冒华杰起跑。由于启东半马是在海边跑,风阻很大,渐渐地,徐憬润心有余而力不足,慢下脚步。这次之后,他意识到光

有热情还不够,自己必须强化身体素质。于是他自己做功课,调整饮食,早睡早起。半年后的老洪港湿地公园半程马拉松中,他以1小时19分钟的成绩完成比赛,在原先1小时27分钟的基础上大幅提升。

“我的梦想是可以成为像何杰这样的专业马拉松选手。”看着徐憬润,金香也希望他能够得到专业的训练,不要被埋没,为此她还积极帮忙联系体校的老师。“希望10个月后,他年满18周岁,能够到专业的队伍里接受训练。”

本报记者朱颖亮

## 新闻延伸

### 民间跑步社团 见证长跑发展

“我从2012年开始跑步,去苏州参加了人生第一场马拉松。”金香是“南通爱跑一族”的会长,也是社团成立者。“在苏州参赛,看到人家有社团,有统一的服装,举着小旗一起跑。南通和苏州离得不远,我们为什么不能也组建一个跑步组织?”说干就干,金香拉了一个QQ群,遇到跑友就邀请加入,慢慢群里的人越来越多,囊括了南通市区及各县(市、区)的跑友,年龄最大的跑友今年已经72岁。

“这么多人的组织是要去民政局注册的,不然就是非法组织了。”在张焱的提醒下,2013年,金香来到崇川区民政局正式备案,“爱跑一族”正式成立。

“我们一起包车外出参赛,周末也会组织约跑活动,所有的费用都是AA的。”金香说,社团里有法务、有会计,大家用自己的专长维持社团的良好运作。

今天的马拉松,金香报名成为一名急救跑者,这些天在卫校接受培训。“一场2.5万人参赛的比赛,背后几万人人在服务。”金香感慨道,这是家门口的第一场由中国田径协会认证的A1类赛事,方方面面的细节都很到位。“这个参赛手环,是镭射的,不同角度看有不同的颜色,材质也不同于一般的防水纸。”她给我们展示着手环,并说这是自己看到过的最漂亮最精致的手环。

跑步这些年,金香见证了南通民间长跑的发展,也见证了南通马拉松赛的从无到有。金香希望家乡的体育赛事能够越办越多,越办越好。

本报记者朱颖亮

