

# 近六百名中外选手畅跑马拉松

峡山风景怡人,“回头客”选手真不少



21日上午8时,马拉松准时开跑。本报记者 韩杰杰 摄

本报9月22日讯(记者 韩杰杰)21日,第四届中国(峡山)国际马拉松邀请赛如期举行,来自21个国家和地区的561名选手在风光秀丽的峡山水库边畅跑马拉松。记者了解到,比赛举办四年来,其权威性、趣味性都得到了人们的认可,此次比赛很多选手都是“回头客”,一位七旬老人则是连续四年参赛。上午七点多,在峡山区峡寿街大桥上,马拉松参赛者们已早早到场,进行赛前热身。半程马拉松选手邓明凯老人正活动着腿脚,并不时跟附近经过的参赛选手们打招呼。时已78岁的邓明凯老人已是第四次参加峡山国际马拉松赛了。“前三次我跑的都是全程,42公里

多。这次跑吧的负责人找我谈话,不放心我,劝说我跑短程。”邓老说,为了不让大家牵挂,这次他决定跑半程。“看!”他指着胸前的牌子,只见上面写着“老朽跑半程,朋友请放心”。其实,对邓老来说,全程他也能坚持跑下来。他全程最好成绩是4小时50分。这源于他坚持不懈地锻炼。每天下午3点到6点,都是他的固定跑步时间,每次都不少于1万米,“几次下大雨,我也出去跑,冒着大雨前进”。说起对跑步的热爱,邓老说,他在病床上躺了四年,2000年秋,身体好后他就开始慢跑,越跑感觉越好,身体也健康多了。“11种毛病让我跑走了”,邓老笑哈哈说,像脑

供血不足、慢性关节炎、便秘、抑郁症等毛病,慢跑几年后,就都不见了。记者了解到,像邓老这样的峡山马拉松“粉丝”还有不少。来自尼泊尔的留学生马诺也是第二次参加比赛了。他对峡山的秀美景色印象颇深。这里给他的印象就是漂亮、充满绿色,而且在水边上慢跑,感觉也很好。几名来自潍坊致远跑吧选手也对此地风光有颇多赞美。“山好水好,空气清新,跑起来,一个字,‘爽!’”一位选手说道。据悉,本次比赛设有男女全程、半程、短程和迷你马拉松四个项目。最终,河南选手范杰夺得男子全程冠军,淄博选手唐辉夺得女子全程冠军。

## “无名氏”率先跑完5公里

受现场感染,不少参观者也加入其中,即兴奔跑,与参赛者一起狂欢。8时26分许,一位身形瘦长的男子稳健地跑向了终点,这是第一位完成5公里赛程的选手。在人们为他响起掌声的时候,裁判们并未为他记录下成绩。原来他并未报名参赛。走下场后,他活动了几下腿脚,便没事人一样站在赛道前等待下面归来的选手,呼吸平顺,看架势,不像没练过的。“退休后,闲着没事,就开始跑步锻炼身体了。”59岁的张谦波笑着说,他每天都坚持跑步,跑了三年了。这次比赛,他早就知道,但最终没有报名。“就没拿报名当回事!”他笑起来说,跑步是个爱好,重在参与,名次对他来说无所谓。而以前他也跟着跑过几次长跑,都是作为“无名氏”参与的,没有报名,也没有成绩,不过对他自己来说,能跑完比赛,就是取得了好成绩。

## 38名留学生组团开跑马拉松

作为国际马拉松邀请赛,赛场上自然少不了国际友人的身影。其中在潍留学的留学生组成了一个38人的大团参赛。7点半许,在跑道一侧,不少外国友人正在拍照留念。记者前去一问,原来他们是组团来参加马拉松赛的选手,一共来了38名,其中9名是女生,他们参加的是5公里和10公里的比赛。他们之中不少都是跑步爱好者,有的坚持跑了好几年。对这次比赛,他们也希望能跑出好成绩。在比赛开始27分钟后,身穿显眼荧光色运动服的M002外国选手不负重托,达到终点,率先完成了5公里比赛,紧接着M004外国选手也到达终点。采访中,记者了解到,这两位都是来自潍坊医学院的留学生。目前就读大三的迈克,来自巴基斯坦,取得第一名,他也很惊讶。第二名的是来自尼泊尔的哈芬,他说,自己很喜欢跑步,5公里对他来说,还好,他还能继续跑。

## 跑步上下班,跑出好脚力 河南小伙儿率先跑完全程



22日10时54分许,全程马拉松赛冠军范杰归来。

10时54分许,F076号选手率先冲到终点,成为第一个完成全程比赛的选手。42.195公里跑下来,选手身上已经浑身湿透,既渴又累。不过他也仅是略作歇息,便接受了大家的提问。记者了解到,这位选手是来自河南周口的范杰,今年27岁。为了参加这次比赛,他特意从老家坐了十五个小时的车赶来。“从网上看到了这次比赛,就坐不住了。”他说,一是想来潍坊再看看,二来峡山马拉松赛是大型比赛,这也是检验自己成绩的

好时候。“四年前,我参加了峡山马拉松的半程比赛,这次我挑战的是全程。”他说,但取得全程第一名的成绩,却是他没有料到的。对今天的成就,他感觉还可以。不过他也有些遗憾地表示,他全程最好成绩是2小时43分,这次慢了10分钟。说起跑步,他并非从小就锻炼,而是从2008年才开始。而爱上跑步,也属偶然。2008年,他在苏州的工作单位因为搬迁,迁到了距离其居住地10公里外的地方。等公

交车不太方便,要不就跑步去吧,反正10公里也不算太远。他有了这样的一个突发奇想,并坚持跑了半年。10公里的路程,他38分钟就能跑完,跑完之后浑身轻松上班也有劲头。后来工作调整,他不用再跑步上下班了,但跑步已成瘾,他便把跑步当成晨练坚持了下来。“在跑的过程中,有苦有累有乐,这就像人生中的酸甜苦辣,所以我觉得跑步就是感受人生。”他有所感悟地说道。



外国留学生“组团”参加马拉松比赛。

本版撰写 本报记者 韩杰杰