

从“山猴子”变身马拉松“黑马”

上海国际马拉松,52岁的张琼跑了2小时46分

12月1日,上海国际马拉松开赛,济南52岁的张琼跑了2小时46分,在3.5万名参赛选手中,他排在第29名,创造了济南业余马拉松的最高水平。

本报记者 孟燕 蒋龙龙



张琼展示跑马拉松时各式各样的跑鞋。 本报记者 孟燕 摄

跑步很瘦身,从150斤减成102斤

身材纤细、神行速度,是济南马拉松俱乐部“跑吧”的朋友们给张琼的评价。3日上午,记者第一次见到张琼时,“瘦”是最明显的感觉。他指着自己2008年办理的身份证上的照片说,“那时候150斤,现在只有102斤。别看我瘦,但是皮肤很紧致,身体也很健壮。虽然50多岁了,但戴上帽子跑起步来,别人都以为是二三十岁的小伙子呢。”

其实,张琼练习跑步的时间并不长。2012年4月2日,他在槐荫

体育场第一次开始练习跑步,仅仅用了不到两年的时间,就取得了2小时46分的好成绩,大家都称他为“黑马”。

2013年,这位年过半百的老人一共跑了8个全程马拉松。他的“首马”是今年3月23日在重庆,当时的成绩是2小时59分。他给记者展示了各地马拉松比赛的成绩证明、近十个奖牌,还有跑步用的20多双跑鞋,有的已经磨得破旧不堪。

张琼说,取得这样的成绩主

要得益于他的底子好。在开始跑步之前,他酷爱爬山,并坚持了3年之久。张琼回忆,2008年12月,朋友邀请他爬大佛头,但第一次户外登山的经历并不愉快。”非常难受,脸色惨白,最后竟然都吐了。”他表示,到了2009年4月第一次爬泰山时就好多了。“30年前没爬上去,那一次爬上去了,很有成就感,增加了自信。”之后,他变成了户外登山的“发烧友”,经常组织一些活动。

曾一天登泰山三次,肾结石也跑没了

看起来轻松,其实坚持跑马拉松很痛苦。“2012年确实有过一天登泰山三次的经历。”张琼介绍,他并不像网上传言的那样每天上下泰山三次或者每天跑50千米。还有过9天爬7次泰山的经历,爬的次数多了,连泰山的一些管理人员都认识他了。一见到他就说,“又来了!又来了!”

10月20日北京马拉松,张琼

的成绩并不是很理想。从北京回来后,他就开始了一段比较艰苦的训练,5周的时间,每周都爬泰山两趟。“从济南坐火车到泰安,下了火车背着包就开始跑,跑到天外村沿着盘山路到十八盘、玉皇顶、桃花峪,然后再返回天外村。”张琼说,一趟下来距离在45公里左右,比一个全程马拉松距离还要长。再加上登台阶,总强度

超过50公里。“经常背包,肩膀上都磨出了茧子。”

跑步带给他的益处还有让他改掉了不少不良习惯。“之前我天天抽烟,一天一盒,烟龄也有二三十年了,还经常喝酒喝到半夜才回家。”不过,他现在烟戒了,酒也喝得少了。2011年他曾被查出肾结石,经过这几年的坚持锻炼,今年再去查的时候,肾结石也跑没了!

“反了,现在锻炼的都是老年人”

50多岁的人一跑就是数十公里,这让很多人不能理解。有朋友说张琼,“傻吧,这么大年纪还跑这个。”

但对张琼来说,因为热爱,一切都不是问题。“真正跑马拉松的人是会猝死的,应该掌握好自己的节奏,注意休息和

饮食。”

张琼坦言,和北京、上海、厦门等城市比起来,济南的跑步气氛并不浓厚。“反了,现在坚持锻炼的都是50岁以上的老年人,年轻人都不出来了。”他建议,真正需要锻炼的年轻人应该多跑跑步,益处可能超乎想

象。“刚开始慢跑30—45分钟就行,不要急于求成,贵在坚持。”

张琼表示,他计划跑全程马拉松跑到80岁,希望明年能取得更好的成绩。“最理想的成绩是2小时43分,能跑进2小时45分就通知你们。”他笑着说。

餐饮娱乐	宾馆诚聘前台收银员 客房服务员各2名,包吃住,待遇从优,地址:北外环泉胜物流市场内: 13964112069	泉城大嫂精品培训 月嫂 育儿嫂 40岁以下会普通话 高中学历 安排工作 月薪2800以上81911747刘	政府 补 贴 营养与烹饪免费培训 发证书88383086	月薪1900-8000元 知心大姐免费培训月嫂、育儿嫂 86091691 86083093	在水一方集团公司诚聘 本集团长期招聘保健、足疗、采耳、中医女技师, 搓澡男女技师, 月薪8000以上, 有食宿, 培训后上岗。 www.zsyfjt.com 电话:0531-88903382 周一至周六9: 00-18:00 地址: 济南市山大路17号 长期招聘女收银员、男女服务员。 急聘: SPA老师及学员, 待遇从优! 可乘坐11、30、118、112、K107、K98路公交到山大路北段
高薪诚聘 优秀女吧员、女收银、优秀男女服务员三班倒, 包吃住, 有带薪休假、无押金诚聘优秀女搓背、厨师、足疗技师(月薪万元以上) 地址: 山大路-38号 联系电话: 88910188	皇家休闲会所急聘 私人助理:5000—8000元; 收银、前台:3000—5000元/月; 男女公关:月保万元以上; 服务员:5000元以上/月。 电话:15605410077王。 地址:经七路西口下车即到	66号女士会所直聘 男公关60名,要求形象好,气质佳,思想开放,保底每月万元以上, 店内面试, 当日上班! 私人伴游30名, 要求成熟沉稳, 有一定社会阅历! 洪楼西路 下车即到15166417997胡	开元女士会所急聘 男公关,服务员,月保万元以上, 年龄18—40岁, 可兼职(店内直销, 面试合格 当日上岗, 无押金) 18766104388陈经理, 经十路完美大厦9楼	乐迪女士会所急聘 男女公关, 服务员, 月保万元以上, 年龄18到45岁, 可兼职(店内直聘, 面试合格 当日上岗, 无押金) 15966614055宋经理。 经十路千佛山医院东300米路南	

保安司机	◆快办司机上岗证 办货、客运年审86777599	诚聘司机 驾龄3年以上, 40岁以下, 工资面议, 有意者请联系15726125689	汽修厂聘 汽车维修工、钣金工、B本司机 15552523727	物流公司诚招 4.2米平板车、厢车数部,要求能吃苦耐劳、有一定物流经验, 另聘叉车司机2名18669984048	张庄路汽配诚聘 开单员2名, 司机2名, 理货员数名。 15165013268、85966110	招聘大型物业公司 招聘保安员,身高1.72m以上, 年龄40岁以下, 月薪3000元, 包食宿。 地址:经十路燕山立交桥附近。 0531-81663110。
公司招保安员 月薪2000—3000元,45岁以下,工作地点济南市周边,包吃住,有消防证待遇从优,68657118、18615600233	◆办司机上岗证电工 电焊叉车证等86936097	客运公司高薪诚聘 驾龄3年以上大客车驾驶员、客车维修工,懂电路者优先。仓库保管员、后勤, 包吃住,待遇优。0531-85616789	招 聘 10名后8轮自卸车司机,三年以上驾龄,两证齐全, 月工资4500元,管吃住 13220551134张先生	物流公司招聘 装卸工、跟车送货员、客服、驻外B2司机, 均包食宿 15662683777	招聘 小货车司机、二保焊工、学徒工、打磨工、冲压工,男女不限(包吃住)15169085186	

综合招聘	厂方售后诚聘 冰箱空调熟练维修人员、学员数名、保底4000。 电话: 15315116567	货运公司长期招聘 司机、装卸工、市场经理, 各数名15715411666	物流公司聘 装卸工、开票员、内勤 13075393777	家庭工作两不误 月薪2900以上聘售后、内勤、资料员、主管各数名, 双休三险18769769317刘	肥料厂诚聘 销售主管、销售经理、农艺师等数名。待遇:底薪+补助+提成+保险。 联系人:高老师 15069114169	医院招聘 ◆聘护士18615269595 ◆高薪聘大夫护士 18453164040
招加工制作人员 可兼职, 招加工点。 15194181689	招聘 办公室主任、文员、招待(男女不限)。 年龄在20至35岁之间。 工资2000-2500元 13256690995	年薪18万+浮动工资 营销主管、客服经理、外联人员, 提供保险13335105966	深圳驻济公司诚聘 内勤, 售后, 销售经理, 管理, 工资高待遇优, 双休有保险 58669106苏	聘兼(专)职业业务员 电话: 13553191114	保底4500元急聘 有私家车, 有自主创业经验优先, 年龄25—50岁, 交五险, 双休15910081683于主任	
厚道做人,诚信做事 不犯法,能挣钱。 要求: 学历素质高者优先; 年龄: 50岁以下, 15610151618	薪2800-5000元诚聘 主管, 售后追踪员, 助理, 三险双休(无需推销) 58783007许	薪4000-12000以上聘 管理、资料员、25岁以上 18866413315于老师	家庭工作两不误 月薪3500元以上、聘: 内勤、资料整理员, 双休双险。 18615645679、13656419118	薪3000—5000诚聘 各岗位工作人员, 立即上班, 男女不限, 25岁以上双休双休 15725412079	薪 3600 以上 聘 资料整理人员, 储备干部, 25—50岁, 双险双休 13176007100李经理	聘中医大夫 联系电话:15269127776、 0531-67892303
年底将至 家政业务繁忙, 为适应公司发展需要特面向社会诚聘: 室内保洁员:20名,男女不限, 50岁以下,2800元+提成+奖金,免费提供住宿, 行政助理: 5名, 男, 20-28岁, 3500元+奖金。 咨询电话: 67817558。 (公司直招, 不收取任何费用)	3000-10000元急招 资料员、管理、人事行政、销售、25-50岁, 双休加保险 18678887223尚主任	大 公 司 诚 聘 各岗位优秀工作人员 25岁-48岁 高中以上学历 双休 交保险 包经理15726419638	选综合金融不成功都难! 保险, 信用卡, 贷款, 存款等业务, 年薪20万以上, 玩着挣钱! 15764117689司	月薪3600以上急聘 各岗位工作人员, 25-50岁, 双休, 交保险。 人事部: 陈经理 58781109	名企急聘 经专业岗前实训后入职11名企, 起薪3500元, 五险一金, 年假、双休。 要求: 18-28岁 中等以上学历 咨询热线:86090001 在线咨询QQ: 143 1135 030	聘口腔医师,助理 出租旺地门头35平左右 13356665699
急聘社区服务 3000-3500元/月; 资料员: 2800-3500元/月; 管理(下岗、退伍优先), 免费办理大额信用卡 13791054277 85565925石经理	济南市市中区人民医院公开招聘 19名工作人员, 报名简章及招聘岗位详见济南市市中区人社局网站 www.jnszhrss.gov.cn 和卫生局网站 www.jnszqwsj.gov.cn	宏开培训学校诚聘 *男军事教官5名, 22-30岁, 高中以上学历, 身高1.70以上, 党员、武警优先; *女军事教官2名, 21-26岁, 大专以上学历。 联系电话: 87525799 李老师	山东秦老太食品有限公司招聘 车间工人、暑期工20名,性别不限,40岁以下,身体健康, 吃苦耐劳,能加班。 月工资2000元左右,免费食宿, 工作满一年办理社会保险。 地址: 北二环路药山公园北门西200米电话:68828666李	综合招聘 电话: 85196183 85196489		招医学服务人员 护士(非销售) 电话: 85063962 友情提示:请交易双方妥善查验对方的相关手续和有效证件,本刊信息不作为承担法律的责任和依据。

山东海红网送有限公司 高薪诚聘 三轮车送货员 操作内勤(可包吃住) 天桥: 15154198321 15726110805 槐荫: 15953268276 历城: 15726159177 网址: www.haihongwangsong.com	济南新立新机器制造有限公司 国内领先的轮龌夹具及自动化设备研发制造商 急招加工中心、数控车床、数控编程、线切割等操作人员、机床设备装配人员、仓库、外协管理人员, 计划、工艺、机械设计、电气设计、采购、人力资源等人员 联系人: 姜小姐 电话: 15194188237 地址: 济南市中区党家镇岳而村东(济南大学南3公里) 公交车: 21、22、23、86、153直达公司。免费食宿, 待遇优厚。	济南海鹰机电制造有限公司诚聘 1、仓管: 2名, 有机械制造行业仓管经验者优先。 2、机械设计师/力学输灰设计师: 3名, 机械专业, 3年以上相关设计经验。 3、电焊工、氩弧焊工: 5名, 三年以上相关电焊, 氩弧焊经验。 4、车工: 3名, 两年以上相关工作经验。 5、电工、操作工: 数名工作地点在济南。 6、销售内勤、行政内勤: 2名, 2年以上相关工作经验。 相关待遇: 以上人员在华山镇或全福立交附近者优先考虑, 一经录用, 待遇优厚, 购买五险、提供住宿、伙食补贴。 联系电话: 13608933930、88261488 赵老师	校园餐饮连锁 21~22日举办春季招商会 诚招:主副食 风味特色班组 垂询热线:15615777866 13706446598
--	---	---	---