

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,那一次爬过去了,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不会猝死的,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

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:山路大-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
地址:经七路西口下车即到

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元以上,81911747刘

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

政府补贴

营养与烹饪免费培训发证书88383086

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

月薪1900—8000元

知心大姐免费培训月嫂、育儿嫂:86091691 86083093

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

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.zsyfit.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

保安司机

◆快办司机上岗证

办货、客运年审86777599

诚聘司机

驾照3年以上,40岁以下,工资面议,

有意者请联系15726125689

汽修厂聘

汽车修理工、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1.72米以上,

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。

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元。

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

招聘 办公室主任、文员、接待(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

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B2司机,均包食宿 15662683777

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

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(无需推辞) 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, 136565419118

月薪3600以上急聘

各岗位工作人员,25—50岁,

双险,交保险。

人事部:陈经理 58781109

聘口腔医师,助理

出租旺地门头35平左右

13356665699

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

月薪3000—5000诚聘

保险,信用卡,贷款,

存款等业务,年薪20万元以上,

玩着挣钱! 15764117689司

月薪6000元起急聘

管理、信用卡、车险等,保险全,

时间自由,自主创业,有销售经验

者优先 18354142057 58767023姜

招医学服务人员

护士(非销售)

电话:85063962

急聘社区服务

3000—3500元/月;