

济南“阿甘”挑战12小时超级跑

两人都坚持长跑数十年,真是用生命在跑步

在济南的长跑圈,有一个叫“跑吧”的俱乐部。2月23日,“跑吧”俱乐部的两名成员曹榕蔚、李建全将前往福建省福州市参加12小时超级马拉松比赛。被大家公认为“铁人”的曹榕蔚今年56岁,已经是第三次参加12小时超级马拉松了。

12小时,曹榕蔚和李建全的目标是122公里。“平时跑个80公里,对老曹和老李来说还是挺容易的。”“跑吧”俱乐部队长赵勋元说,在济南,能跑这种长距离的人并不是太多。

见习记者 许亚薇 实习生 韩长燕



曹榕蔚(右)和李建全都已经准备好,就等着启程去福州参加12小时超级马拉松。
见习记者 许亚薇 摄



业余时间全都用来跑步

上身穿一件白色运动服,下身着一条针织运动裤,脚蹬蓝色的跑步鞋,背上背着可以折叠的简易双肩包,56岁的曹榕蔚个子不高,清瘦的脸颊上布满皱纹。“我们不管刮风下雨都在外面跑,显得老。”曹榕蔚笑着说。

除了上班的时间,曹榕蔚闲不下来,一定要找地方跑步。“业余时间全部都用来跑步。”曹榕蔚说,自己隔三岔五凌晨3点就起来跑步,400米的跑道,一跑就是100多圈。



如果有时间,就会去参加比赛

对于曹榕蔚来说,这已经不是他第一次参加12小时超级马拉松比赛了。2011年和2012年,曹榕蔚曾两次参加12小时超级马拉松比赛,两次的成绩都是在12小时内跑了115公里。

“今年我和李老师准备冲击122公里。”曹榕蔚言语间充满了自信,谦虚内敛的李建全显得有些自信不足,却对曹榕蔚充满了期待,“老曹应该能完成,最近状态很好。”李建全说道。

相关链接

年轻人热爱长跑的太少了

因为腰疼,从1985年开始,曹榕蔚开始跑步。从一开始每天只能跑3000米、5000米,到如今接连跑步12个小时不停歇,曹榕蔚承认自己也经历了长跑倦怠期。“懒惰情绪是最难克服的。”曹榕蔚说自己也会犯懒,但是过程中的坚持显得尤为重要。与这种懒惰情绪形成鲜明对比的,是曹榕蔚所说的“精神支柱”。

“想起跑步就觉得有精神,像一种精神支柱。”曹榕蔚的精神里流露出满足。

对曹榕蔚来说,自己获益最多的,是长期跑步带给自己的健康身体。“1990年曾经打过一次小针,从那以后,也就生个小病喝点藿香正气水。”曹榕蔚说,最难得的是自己跑步这么多年,没有觉得体力有丝毫下降。

曹榕蔚说,自己的很多同事对自己这种“用生命在跑步”的行为存在不理解,“闲着没事儿跑步干嘛。”老曹复述着同事们对他的评价。但对于老曹来说,他的业余时间,全部都奉献给了跑步。

拉松赛。

“去年参加了十几次马拉松比赛。”曹榕蔚说,如果有足够的时间,自己会去更多地方参加比赛,比赛让自己觉得跑步更有价值。

但是,如果常年参加马拉松比赛,对业余的长跑爱好者来说也存在不少困难。“1月份去厦门参加国际马拉松比赛,来来回回花费2000多元。”赵勋元说,自己的家人有时候也会不理解,“花2000多元人家去旅游,你去跑步。”

2月23日,从早上8点到晚上8点,曹榕蔚和李建全将完成12个小时的长距离跑步,“跑步过程中可以停下来补充能量,也可以上厕所。”曹榕蔚解释道。

曹榕蔚没有感到自己参加12小时超级马拉松比赛有什么与众不同之处。从福州跑完回来以后,3月23日,曹榕蔚还要去重庆参加重庆国际马拉松赛,随后,3月31日将前往河南,参加在郑州和开封举行的郑开国际马

拉松赛。

“去年参加了十几次马拉松比赛。”曹榕蔚说,如果有足够的时间,自己会去更多地方参加比赛,比赛让自己觉得跑步更有价值。

但是,如果常年参加马拉松比赛,对业余的长跑爱好者来说也存在不少困难。“1月份去厦门参加国际马拉松比赛,来来回回花费2000多元。”赵勋元说,自己的家人有时候也会不理解,“花2000多元人家去旅游,你去跑步。”

“年轻人有的都没我跑得快。”1968年出生的赵勋元从1983年就开始跑步,到现在已经断断续续跑了30多年。

“可能二三十岁的年轻人都忙着上班,没那么多精力跑步。”曹榕蔚说。

据曹榕蔚介绍,如今能够长期坚持长跑的人年龄都偏大,济南“跑吧”里活跃的也大都是四五十岁的长跑爱好者。虽然有十几岁的孩子在坚持,但年轻人还是比较少。

厂房仓库	出租车间1700平方 内有167天车,带小院地址郭店镇。 电话: 13708927663	工业园区 , 土地16亩, 厂房5000平方招商,中介勿扰。 15726109801	出租厂房8仟平米 水电办公齐全,400变压器独院 可分租经十西路13589105758王	一毛六/天的650平方米 厂房出租,三相电,水, 办公宿舍食堂齐全89000823	出租出售 长清商业用地7亩, 房产2000平,另出售长清 工业用地3块18660130897	厂房出租 2000平、8000平 章丘世纪大道北重汽工业园附近 15588897147
出租工业北路开源路 厂房3100平并有办公室320平及 大院,水电齐全,交通便利! 13688638388	空院、厂房出租 济钢北,空院20亩,厂房两处 1300、600平,电话:88882067李 13698638077孙	厂房出租 郭店102省道边1400平 厂房出租,水电齐全, 租金5万元/年。 15588885763	出租仓库、厂房 1万平、5000平、1000平、 600平、300平、办公室数 间,工业北路泰圣源院内, 电话: 81216999、 81216888	出租旺地门头房 位于山大路与和平路交叉口南路 西2300平(共三层),整分均可, 各种经营均可! 13791080003	出租出售: 今有厂房2000平,带二层办 公楼,另有土地20亩,带三 层办公楼,水电齐全,交通 便利。青银高速遥墙口西行 100米。 联系人: 李先生13156193888	出租新建厂房 2300平米独院7亩, 租赁期10年。 地址: 临港开发区 工业园。 15066652386
桥北工业园吉房出租 2000、2400、4000平,201行车, 办公生活区配套,水电齐全, 15205418666	房屋厂房场地出租 唐冶42亩,章丘300亩,房屋 6000平,厂房7000平,可分租, 交通便利18963098963	百花小区沿街旺铺 250平1.5元/平,1.2楼各125平, 整分租均可 13605311181	美容院转让200平方 历山东路繁华地段。 1867887771尹	出租北园大街门头房 一二层400平,北全福对面。 电话: 13964095555	急 转 急需资金转700平连锁农家菜馆 位置佳、接手即盈利、 电话13853198968	出租历下区门头房 一间38平(餐饮除外) 13805310615 张老师 门头房上下两层 200—300平(适合餐饮) 15966633612何老师
出租玉函路一层门头房 360平米另有山大南路240平米, 适餐饮品牌连锁等各种经营 15054102555	长途汽车总站 出租门头房2000平, 整分均可1867886213赵	急售豪宅天旺嘉园 160平方 无影山路高架口旁, 15550012118	房屋出租 大明湖西南门西邻面积: 790平方,可用作办公、 培训学校、宾馆等。 可分租,联系电话:58675011 15168810228 联系人: 丁女士	西城高端写字楼出租 位于无影山中路,新建大厦,直通 高架毗邻西站,设施完备,家具齐全, 完善物管,即租即用,5层整4000平 精装整租分租皆可。联系人陈先生 电话:13789809201 18678889801 (本广告长期有效)	出租写字楼 泉城路13号皇亭大厦 三层1000平,四层830平, 六层350平,有电梯、 中央空调,好停车。 电话: 13606378692、 86561612	解放路沿街 120平方米门头房出租 解放东路高档写字间 300平整套出租 电话: 62399611 15553193394
门头旺铺	写字间租售 文化西路与佛山街 海辰大厦220平米 中央空调 地下停车场 电话: 13706406222	出售别墅 市中区金鸡岭别墅区 别墅2套、占地2亩 双证、出售 联系人: 何先生 13645415555	急售房 急! 急! 急! 因老人有病用钱, 超低价出售 清河刘家桥小区沿街独栋二层小楼 六室两厅140平带小院。可更名可 注册公司。有意者面议。 超低价出售清河三室两厅一卫双气三线精装138平 住宅一套,带20平地下室。有意者面议。 电话: 15315575585	总价12万起海南安个家 海南温泉准现房,多层3080元/m ² 起、 高层3280元/m ² 起、别墅6000元/m ² 起! 70年产权、温泉入户! 畔邻高速、高铁 项目地址: 海南省邦溪风情小镇(距县城8km) 济南接待处: 经一纬三路明珠国际酒店3319室 电话: 0531—80992887(看房团周发团)	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。	
房屋出租 堤口路南益 名泉春晓写字间,第16层 1500平方对外出租,价格面议。 联系电话: 85807676	接盘资讯	出租别墅 市中区金鸡岭别墅区 别墅2套、占地2亩 双证、出售 联系人: 何先生 13645415555	急售房 急! 急! 急! 因老人有病用钱, 超低价出售 清河刘家桥小区沿街独栋二层小楼 六室两厅140平带小院。可更名可 注册公司。有意者面议。 超低价出售清河三室两厅一卫双气三线精装138平 住宅一套,带20平地下室。有意者面议。 电话: 15315575585	总价12万起海南安个家 海南温泉准现房,多层3080元/m ² 起、 高层3280元/m ² 起、别墅6000元/m ² 起! 70年产权、温泉入户! 畔邻高速、高铁 项目地址: 海南省邦溪风情小镇(距县城8km) 济南接待处: 经一纬三路明珠国际酒店3319室 电话: 0531—80992887(看房团周发团)	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。	
英雄山路38号 院内 500平米写字间出租 (可分组) 13668812908 51633738						

订版电话 (0531) 85196183 85196489 85196199	家 教 ◆ 绝招英数13953169204 ◆ 专提英数66828262 ◆ 英数理化全科86660551 ◆ 山师附中数物85279366 小初高辅导 ◆ 数理化88342828 ◆ 高中英数理化86992877	快速取国家重点本科 年制自考包过 考后付费 教育部注册 学信网可查 0531-88365587 15954910487	实验名师自办 1对1,3-5人小班。 全科强训,资深在职名师, 保提成绩 15098799169	大学专本科快速办理 15854999901	山东师范大学育才艺体生 文化课全日制百天冲刺班 报名电话: 15315112123 86181209(山师内线)
拔高补差 重点中学教师联手多年 毕业班,经验丰富免费试听。1对1及 3-5人小组。朱老师18653119990	高中语文数学签约130分 高中物理化学签约满分 15153156017	初中语文签约110分 初中数学签约110分以上 15153156017	高中英语专职辅导 注重考题 专讲重点 语法保通 强化考点 专业认真 高效提分 可上门13864117964	艺术生高考文化课 (鲁济招广字2014001, 20年成功辅导经验, 提分才是硬道理) 济南市飞鹰学校1对1、精品小班全托, 签约辅导, 师资力量强大。 学习食宿条件优越, 全封闭管理, 2月底开课, 欲报从速, 团体报名优惠。 地址: 济南市市中区民生大街22号(杆石桥路口南侧三箭银苑大厦B座9楼) 电话: 86272500 82022558 15005316655 网址: www.feiyingedu.com	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。
装饰装修 进行中	◆ 粉刷水电 13954108789	复合地板35元/平米 室内门450元/套 15064136514	南方装饰 家装 办公楼 学校 酒店 承接 各类室内外各种装饰工程 13153102758 15165006278 和瑞广场C-903	祠徽艺装饰 承接 大中型商业、餐饮、娱乐、办公、别墅等室内外的装饰工程 设计、施工、维修、保养 一条龙服务,专业施工二级资质。 0531-89003577 18805319553	远大装饰 用心完善每一家 打造绿色环保工程 专业家装工装 二手房改造翻新 招设计师、业务员 电话: 66952937
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。					