



你若跑完全程,我愿伴你一生

比赛中的温馨事:小伙用毅力完赛,成功求婚

马拉松是速度与力量的角逐,更是一场毅力与精神的比拼。赛道内外,几乎每一个人都为彼此而相互感染、激励着。正如获得男子组冠军的选手所一致表达的,“马拉松就是一场比赛和自我的较量,关键是不输给自己”。

本报记者 时培磊 朱文龙
实习生 张瑶 祝慧思

想把冠军让给兄弟

“快点撞线啊!”
3月11日的比赛现场,第一个逼近终点的从巍巍在距离终点两米的地方停了下来,赛道外的观众们纷纷表示不解。

事后被问及此事,这位腼腆的男孩指着身边的亚军刘承坤说,“我想把冠军让他。”

他们是结伴参赛的一对兄弟,来自省体工大队。当天,他们俩分别以1小时09分和1小时10分的成绩夺得亚军。

平静地分析此次比赛的得失,从巍巍说,这是自己第一次参加半程马拉松比赛,只是按照自己的节奏跑下了整个比赛,赛前并没有想到会夺冠。

而年仅18岁的刘承坤,跑马的经历则已有六年,多次参加全马的比赛。不过,他却感叹此次比赛遇到了不小的挑战,“部分路段坡度落差较大,节奏调整得不好。跑到第四圈的时候,我都快坚持不下去了,甚至想到了放弃。”

“强忍着跑了下去,当时觉得自己处在第二名的位置,不跑下去很可惜,可能赛后自己会很后悔。”刘承坤说,赛道旁的志愿者和观众也给了他很大的动力,他每次听到欢呼声,身体内的能量就被激发起来,他一直坚持到完赛。“其实马拉松就是自己挑战自己的极限和耐力,很庆幸这次自己没有输给自己。”

给初中生儿子做榜样

对于43岁的郭珍来说,当天她又完成了一场令自己颇有成就感的比赛。“第二名的成绩,足以让读初中的孩子为之骄傲了吧?”她笑着反问道。

郭珍是济南跑圈里的名

人,虽然作为一家公司的普通职员,她加入跑马队伍的时间还不到两年。

“这次比赛的赛道真不错,在植物园这样的风景区里,沿途景色很好,观众很热情,在转弯的时候志愿者会提前提醒,一直在给我们加油。”整个赛事下来,郭珍显得比较轻松,侃侃而谈,她说自己并没有受到沿途坡道太大影响,以自己的节奏一圈圈跑完了比赛。

郭珍喜欢跑马拉松,一是因为跑马本身就是一个让人痴迷的运动。大概两年前,她的同事带她加入了这个圈子,郭珍清晰地记着第一次跑马拉松赛事的感受。2015年9月4日,郭珍在杭州完成了她人生中的第一次马拉松比赛,虽然当时发烧38℃,但她还是以3小时45分钟的成绩获得了女子组的第十名。

“当时特别激动,有种控制不住掉眼泪的感觉,精神得到了极大满足。马拉松真的是一项只要参加过就会爱上了的运动!”郭珍自此对跑马上了瘾,至今已经参加过12次全程马拉松和数不清的半程马拉松,每天早晨,她都要坚持跑15公里进行训练。

另外,马拉松还成了她和孩子之间的谈资,成了她教育孩子的桥梁。“我孩子现在住校,每次回家我都会给他分享自己最近的跑马经历。我想用跑马的感悟激励他,给孩子一些精神上的鼓励,用自己的亲身经历告诉他自我挑战是一件能让人精神得到满足的事情。”郭珍说。

“女神”一路领跑夺冠

在这次半程马拉松比赛中,来自淄博的体育教师唐辉以1小时17分钟的成绩,夺得了女子组冠军。

比赛开始前,记者就注意到了这位选手,她的身材并不高,但是给人一种很有力量的感



跑马“女神”唐辉第一个冲线。本报记者 左庆 摄

觉,眉宇间有一种不服输的气质,在一众马拉松选手之间,显得很出挑。她身边不时有跑友走过跟她打招呼,有些人显得十分兴奋。

有跑友说,这位女子,就是国内马拉松圈中的知名女神唐辉。唐辉今年37岁,跑马5年,身经百战,获奖无数:上海、六盘水、黄山、潍坊、烟台……处处都有她的传说。赛前,一位女选手开玩笑说:“要知道唐姐来,我们就不来了,冠军是没希望了。”

此言不虚,比赛刚开始,唐辉就展示出了自己的实力。发令枪响,她快速起跑,从一开始就占据了女子组领跑者的位置,待拉开差距后,她开始有节奏地调整呼吸。她的动作协调有力,没有出现一点儿瑕疵,一直把优势保持到了终点。

1小时17分钟,唐辉夺得了冠军,她的领先优势非常大,亚军与她差了12分钟。

尽管夺冠了,但是唐辉对自己的成绩并不太满意。她曾经以2小时50分钟的成绩跑完了全程马拉松。这次半马的成绩,和赛前预估的有点不太相符。

“我想可能是第一次跑这个赛道的原因吧。这个赛道太好

了,我一兴奋,开始那几圈跑猛了,导致后来几圈有点儿提不上劲儿。”唐辉笑着说。

为爱跑完21公里

3月11日注定将是赵财林终生难忘的日子。当天,之前最长只跑过三五公里的他,耗时2小时4分钟,完成生命中的第一个半马比赛。而这场比赛,更像是一场“求婚”。

“跑完第二圈觉得两条腿都麻了,肚子也稍微有点疼,但是我不敢停。”赵财林说,跑到中途有一种生不如死的感觉,几次想放弃比赛,但实在不甘心。

“我媳妇(未婚妻)一直在边上给我加油,我咬咬牙坚持了下来。”他说,是爱人给了他力量,现场的氛围也让他情不自禁。“跑友们互相加油,赛场上的鼓励让我觉得心里特别敞亮,好像就没这么累了。”

“之前我连半程马拉松是什么都不知道,只知道要跑21公里。”赵财林坦言,之所以参加这次的比赛,是因为和爱人打了个赌。“当时我和媳妇看到报纸上的报名信息,就和她打赌,只要能跑完,我们就去领证。她当时觉得我肯定跑不下来。”

赵财林把未婚妻的话记在了心里。报名后“临阵磨枪”,每天6点半起床跑3-5公里训练,就这样训练了半个月。

“我爱人以为我也就能跑两圈。跑完第二圈的时候她就问我还不行,不行就下来吧。第三圈的时候她想陪我一起跑,想体验一下,没想到跑了200多米就喘得不行了。不过这个时候她也体会到了,我是在为了她坚持。我当时就想,不能放弃,要是跑不完我们什么时候才能领证啊!”

这种信念一直支撑着他跑完了21公里。完赛的一刻,爱人对他竖起大拇指,赵财林则一下子扑到爱人的怀里。

“一直到现在我心里还很亢奋,过几天挑个好日子我们就去领证!我们八年的爱情长跑也终于结束了!八年里我们也有吵闹,父母也反对过,但那都是正常的。现在我们更像是亲人。过几天就领证了,非常感谢齐鲁晚报这次的活动!”

对赵财林来说,这是一场典型的“爱的马拉松”。21.0975公里的赛道上,他用毅力完成“求婚”。

耳鸣 你治了吗?

来电体验 (限额50名)

人老了,就想图个清静,可耳鸣折磨得人一刻也安静不了,不分白天黑夜地响,有时候像蝉鸣,有时候像电话铃,整个人昏昏沉沉,烦躁不安,听力也下降了,声音远一点就听不见,难道这后半辈子就要这样过下去吗?

耳鸣主要有两个最明显现象,要么如蝉鸣,要么轰隆隆响。蝉鸣就是像知了叫一样,这是元气大虚,主要是肾精不足;轰隆隆响就像耳朵里成天火车隆隆开过,主要是三焦不通,是内部火太重造成的(元火越盛,虚火就越大)。

《全鹿大补丸》食品药品监督管理局批准的甲类OTC国药(国药准字Z21020213),辅以红参、熟地黄、牛膝、山茱萸、肉苁蓉等39味地道药材,利用现代医药提纯技术,遵循医道融合,古法炮制精制而成的中药制剂。具有补血填精、益气固本功效。用于:头眩耳鸣、神志恍惚、身体衰弱

全鹿大补丸申领工作全面展开
体验价(3盒)仅297元
体验每份3盒,每人限体验3份。
体验热线:400-870-1519
辽宁金丹药业有限公司
辽药广审(文)第2016050064号
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用
不良反应、禁忌、注意事项等详见说明书

齐鲁晚报

综合信息 >>

出售车间2栋 办公3栋, 占地28亩双证齐全 18615501759赵

华日电动三轮车
现面向全国招商,
地址:山东沂南经济开发区,
招商热线:0539-7290880

鸡蛋虫草技术培训
本所常年培训鸡蛋虫草、山药虫草、花生虫草、大米虫草、蚕蛹虫草技术,项目投资少、见效快,市场空白,提供菌种
地址:山东省东平县天玉虫草研究所
电话:17805484515
网址:www.tianyubeichongcao.com

分类广告

订版电话:0531-85196183

五粮液股份福喜迎门酒 特惠招商
您想做白酒生意发展吗?那就请加盟五粮液股份有限公司福喜迎门酒!该酒浓香型,品质优异,尤其适合婚宴、寿宴、喜庆宴等。价格低廉,利润丰厚,各门户网站正在播映“福喜迎门”喜剧微电影以及支持广告费、门头装修、业务员工资等丰厚市场政策支持。
现特惠诚征县市级以上总经销商!
网址:www.wlyfxy.com
加盟QQ:159815698 159815928
电话:028-68988888 18811182888

挂失、声明、公告、寻人、寻物等信息可以通过扫描上方二维码或本报唯一官方网站 www.qlwb.com.cn

齐鲁晚报 生活日报 广告中心 服务电话

广告中心客户部:0531-82963188 82616676(文传)
85196557 85196552 85196150 85196158
设计部:85196177 85196155
财务部:0531-85196569
拓展部:0531-85196866(主任室)
85196299 85196137 85196138 85196139
省内代理部:82608360 82963199
省外代理部:82616688 82616800
汽车工作室:85196006 房产编辑室:85196627
都市消费编辑室:85196368
旅游编辑室:85196613 财经编辑室:85196316
健康编辑室:85196381 教育编辑室:85196190
生活日报经济专刊部:85196191 85196182 85196543
地方广告部:82966343 85196050
分类广告部:85196199 85196184(传真)
地址:济南市泺源大街2号 邮编:250014