

跑进世锦赛马拉松的草根第一人

# 山东姑娘刘庆红 用脚步创造历史

北京时间7日结束的伦敦田径世锦赛女子马拉松赛场上,21岁的中国选手刘庆红用时2小时52分21秒,跑完了42.195公里的距离。虽然仅名列第65,但这位来自山东的大一学生却成功创造了历史。

## 改变, 跑步影响人生轨迹

十个月之前,她的身份还只是一个普通的学生运动员,跑过最长的距离是半程马拉松赛。如今她是第一个代表中国队跑进世界大赛的大众选手。

出生在山东临沂临沭县的刘庆红,从初中开始长跑训练,一开始跑3000米,高中时转练5000米。像大多数校园里走出的学生运动员一样,高中毕业后刘庆红选择依靠体育特长报考大学。2015年她第一次报考北大,不过因为文化课分数不达标未能被录取。

“那段时间我特别低落,训练提不起劲头,怎么练也练不动,成绩直线下降,压力巨大,我甚至对生活失去了盼望,那是我人生的低谷。”刘庆红回忆说。

决定复读的她开始通过参加半程马拉松赛调整状态。没想到的是,走出训练场的她在水泥路上找回了奔跑的快乐。

“第一次参加半程马拉松,它完全不同于我在训练场上的感觉,我不仅不觉得累,还可以欣赏沿途的风景,从此我爱上了城市马拉松。只要训练累了,我就会出去跑跑半马。”刘庆红说。恢复训练热情的她第二年如愿考上北大。

“最初将她召入学校是主攻5000米项目,并没有考虑过马拉松,因为高校的比赛中并没有这个项目。”刘庆红的教练郑重说。

## 机缘, 开启跑马生涯

一次偶然的机会,刘庆红和队友参加了一场团队越野比赛,主办方奖励了一些参加2016年上

海马拉松的名额。跑过多场半马后的她决定试试全马,没想到这一试竟试出了惊喜。

在人生的首场全程马拉松比赛中,刘庆红以2小时43分14秒的成绩名列第13位,在她身前的12位选手中,11人是来自非洲的运动员。

刘庆红说:“第一次跑马拉松完全没有经验,不知道体力的分配,穿了刚发的新鞋就上了跑道,结果跑了不到一半脚就疼得厉害,但想到第一次代表北大参加马拉松,最后还是坚持了下来。”

郑重也说:“之前她有过连续两天参加两场半程比赛的经历,马拉松跑下来是没有问题的,但第一次跑就取得那么好的成绩还是有点意外的。带她训练这么久之后,感觉她更适合长距离的项目。”

2017年3月,为进一步推动国内蓬勃发展的马拉松运动,中国田径协会推出了“我要跑奥运”项目,计划从中国大陆地区公开选拔男、女各一名大众选手,与专业选手一起参加2020年东京奥运会马拉松比赛以及之前的世锦赛、亚运会等国际大赛。

刘庆红在上海马拉松赛上的成绩达到了伦敦田径世锦赛2小时45分的参赛标准,由于此后再没有其他大众选手达标,只跑过一场全马的她就这样神奇地拿到了伦敦世锦赛的“入场券”。

## 坚持, 目标东京奥运会

今年4月刘庆红参加了天津全运会马拉松项目群众组的比赛。原本有实力夺金的她却因为赛前3天意外拉伤右腿,最终仅名列第四。

“她当时的状态跑2小时50分是没有问题的,但是临出发前的训练中,她自己跟别人上了几个强度,跑完以后肌肉拉伤,第二天右腿就肿了,到天津之后走路都困难。”郑重说,“天津的比赛跑了1公里之后腿就不行了,能坚持下来挺不容易的。”

坚持,也是刘庆红6日在伦敦世锦赛上成功完赛的关键。

据她赛后透露,比赛之前自己的状态并不是特别好,因为吃不惯西餐,很多时候只能简单地吃些水果、牛奶、面包。比赛中跑完十公里后她的胃部开始感到有些疼。本来打算跑进2小时45分的,可惜未能如愿。

“第一次参加世锦赛感觉挺好的。这次是代表国家参赛,疼的时候虽然也坚持下来,但对我的影响比较大,相信以后遇到这样的情况能更加坚持。”

刘庆红说,“见识到这么高水平的比赛,对我以后的训练是一种激励。今后我会更好地训练,提高成绩,力争下次参赛的机会,也希望能有更好的名次。”

作为学生运动员,刘庆红不得不兼顾训练学习两项任务。学业方面要跟普通学生一起上课,一样考试,同时每周训练五到六天。每天的训练下午5点开始,7点结束,遇到考试或者晚上有课还要提前半小时结束。除训练比赛之余,饮食休息各方面全靠自己把控。

刘庆红坦言,赛前在国家队集训的一个月时间让自己收获很多,不但提升了训练的自主性,在技术动作方面也进行了一些调整。如今,她已经将目光锁定在三年后的东京奥运会上。

“这次参赛让我对争取东京奥运会的参赛名额更有信心了,明年争取把自己的成绩提升到2小时40分以内。”刘庆红说。综合新华网

◀山东姑娘刘庆红成为第一个代表中国队跑进世界大赛的大众选手。新华社发

0分类广告 电话:0531-85196204 85196234

地址:济南市泺源大街2号大众传媒大厦东门

综合信息专栏>>

成人高考 211国家重点大学  
寻全省各地代理报名合作  
13156170177(微信同号)  
全省各地考生均可报名,在当地考试

快速获取国家承认学历  
一年制高端自考 在职读研  
电话:15552518888 山东大学柴老师(手机、微信)  
(教育部注册学信网可查)

高考成绩不理想读本科  
吉林大学莱姆顿学院  
自主招生 官方测试  
山东报名中心 柴主任 15552518888

海军职工大学特训营  
首期招生:初中起点可上大学,  
高中生可专本连读。  
政府+军队+企业+学校=100%就业。  
咨询电话:15705418822

专业抗旱打深水井  
100-500米 另出租  
阿特拉斯1150空压机  
电话:13075377773

电子厂寻合作  
电子线圈外发加工,适合家庭妇女,  
需办小型加工厂  
电话:0537-4256555

为国营电厂培训工人

另聘招生代理年薪十万  
电话:15554752110

地铁 高铁定向就业招生  
中国海洋大学继续教育学院  
层次:高升专、高起本全日制上课  
高中、职高毕业生均可报名  
张主任 18153219666(微信同号)

参加福建高考  
购房落户  
或注册福建高中学籍  
咨询电话13864959889

北京信达金服:

信达快付蓝牙手刷, pos机, 二维码, 正  
轨一清机, 央行牌照银联认证: 招各级代  
理商, 无投入, 零风险。18800058177

公告声明>>

烟台大学文经学院毕业生  
徐萍就业通知书  
MMXV6851529挂失



挂失、声明、公告信息可以通过本报  
唯一官方网站在线刊登  
www.qilu.com.cn  
格式可扫描二维码。  
友情提示:请交易双方妥善查验对方的  
相关手续和证件,本刊信息不作为承担  
法律的责任和依据。投资信息需谨慎,  
仅供参考。

微信  
扫一  
扫



吉民生  
WWW.JIAJIMS.COM  
买安全农副产品就上吉民生商城 / 0535-4971789