



快乐和台马更相配

□本报记者 陈亮 毛锦怡

台州国际马拉松加上舒服的天气、节奏的电子乐、盛开的笑颜……一场全城参与的运动盛会,生生地被台州跑友演成了全民狂欢的大派对。

天还未亮,台州的街头就已经见到三五成群的跑友,向着同一个目的地进发——2016年台州国际马拉松的起点——台州市体育中心。

“半道遇上的,一看穿着就知道是参加台马的。上去一打招呼,发现都是跑半马的。一合计就决定从这里跑到起点,权当热身了。”家住椒江的跑友吴劲松拉着自己新认识的跑友,笑着说,俨然有着一种结伴上战场的默契。

而从全市各个点免费开往起点的班车更是成了跑友的“移动交流车”,甭管认识不认识,一上车,号码牌就是最好的“投名状”。跑步心得、恢复妙招……讨论得热火朝天。

下了车,到了体育中心,更是壮观。压腿热身的,换装吸睛的,合影留念的……整个中心广场一路美景。今年台马在广场安放了一整面参加者的姓名墙,每位跑者在近万个名字前仔细寻找名字,找到了便是一阵激动,手指着自己的名字让朋友拍照。打扮成孙悟空的跑者掏出手机拍着笑意盈然的广场,而他自己也成了风景的一部分。

沿着广场,一路走到起跑点,人贴人,肩挤肩,有的是兴奋和笑容。从北京远道而来的主持人陈晨大手一挥,充满节奏感的电子乐为这场狂欢添上了最后一块拼图。“马拉松对台州而言,快乐、愉悦、健康的理念才更适合,所以我的责任就是要让所有参与马拉松的人摇起来,动起来,快乐起来。”陈晨笑着说。

合着音乐,摇摆着身体,起跑线前,酝酿着一场关于马拉松的快乐风暴。台州人心目中的马拉松大神陈盆滨推着婴儿车站在了队伍最前端,一出场便引来欢呼一片。这个前不久刚升级为奶爸的民间跑神说孩子还太小,还不能陪他一起跑马拉松,但他的婴儿车就代表了他的孩子,“这次回到家乡参加马拉松,我会直播我跑台马的全过程,我的孩子会在手机另一端跟我、跟大家一起奔跑。”

一声枪响,台马正式启跑。快乐便像洪水,从起跑点决堤,沿着线路,贯穿全城。这一天,台州的名字叫马拉松,这一天,台州的表情是一个大大的笑脸。



「台马」一场全民狂欢派对

台州国际马拉松今年才两岁,在众多马拉松赛事中似乎还是“婴儿”,但马拉松给台州人民带来的欢乐已经深入人心。无论是跑的、看的,还是志愿者、组织方,都对属于他们自己的台马投入了极大的热情。

“尽管这只是第二届台州国际马拉松,但民众参与的热情让我觉得台马办得值,我还想继续让马拉松在台州这片土地上继续生长下去。”台州市体育局局长卢颖才欣慰地说。

今年的台州马拉松,台马的英雄陈盆滨来了,国家马拉松队队员李子成来了……他们说自己并不是来跑马拉松的,而是和台州百姓来分享这场运动盛会的。

跑前先开讲座班

陈盆滨为台州跑友送上“跑步秘籍”

□本报记者 毛锦怡 文/摄

“跑步过程中一定要注意脚的落脚点,要通过跨把自己的身体往前送,再利用惯性,这样跑起来会事半功倍……另外跑步结束后要注重肌肉的放松……”台马开跑前,回到家乡的中国跑神先开了个跑步讲座班。

11月11日晚上7点,台州市图书馆迎来近200名跑友。“我住在黄岩区,听说陈盆滨要来教授跑步技巧,我二话没说下了班就开车过来了。”跑友黄珠霏早早来到现场,就是为了能够和陈盆滨近距离接触,“在台州跑友圈里,陈盆滨太有名了,加上他又是台州人,我们每个人都很喜欢他。”

作为完成七大洲极限马拉松世界第一人,陈盆滨这个昔日的捕鱼小伙子如今已是荣誉加身的中国跑神。但现场,你看到的陈



盆滨还是那个质朴,执迷于跑步的小伙。在两个小时的讲座中,陈盆滨结合自己13年的耐力跑经验,和大家分享了例如“肌肉硬松以及硬松发生的原因”、“跑马拉松途中应当如何补充营养,什么时候补给最合适”、“跑步中的装备如何选择”等各种跑步知识。这份沉甸甸的“跑步秘籍”,陈盆滨坦言就是助力台州国际马拉松的。

“分享我自己十多年来的跑步经验,希望能帮助家乡更多热爱跑步的朋友,也让他们能充分享受跑步的乐趣,也希望更多的家乡父老动起来,不仅仅表现在跑步上,更要让自己有健康的生活习惯。”陈盆滨说。

既是跑者,也是引导者

台马的“兔子”点亮跑道

□本报记者 毛锦怡 文/摄

“下个月,我就要过60周岁生日了。”要不是李方琴自我介绍,你肯定猜不出她的年龄。站在起跑线前的她不仅形体匀称,灿烂的笑容更是显得年轻。

李方琴2013年才接触马拉松,3年来,她跑了50余场马拉松,足迹遍布希腊、北京、上海、杭州等。“因为运动,所以年轻。”李方琴笑言,自从与马拉松结缘,她和很多跑友成了忘年交。“各地的跑友团结在一起,一起切磋,一起比赛,一起拉练,这种感觉很棒。”

为了和更多人分享跑步的乐趣,她还牵头成立了临海市马拉松俱乐部,成员由一

开始的80多人到现在的300多人。在李方琴影响下,俱乐部里的成员都很有激情。此次台马,就有100多人组团前来参赛。

“我这个年龄,已经放弃对成绩的追求,我只想参与并影响更多人参与马拉松,所以这也是我当‘兔子’的初衷。”李方琴坦言,“国际马拉松全程最高年龄限制是65岁,以她现在的身体状况,再跑10年都完全没问题。”

告别李方琴,一回头又遇见一位民间跑神——“赤脚大仙”李清模。果然还是标志性的光脚上场,脚踝上系着一对平安铃。“昨天刚从厦门过来的,这次是来当台马的‘兔子’。”算上这次,这已经是李清模第59次参加马拉松了。这对于仅仅接触马拉松才3年多的他来说可不是一件轻松事。

至于为什么要光脚跑,李清模笑言更接地气。其实他并不是一开始跑步就光脚,因为一次爬山鞋子坏了,就索性把鞋脱了继续走,后来发现光脚运动更有感觉。“第一次在厦门跑马,用了6小时57分26秒。这成绩……啧啧。”提起自己第一次跑马的历程,李清模笑言鬼知道是怎么坚持下来的。

这之后,李清模开始系统训练,成绩也从6小时提升到了3小时38分左右。成绩好了,他反而更喜欢当“兔子”了。“对马拉松还是一样的着迷,只是身份转变了。当跑者,只是奔跑,而当‘兔子’能引导跑者一起奔跑,一带二,二带四……肯定就会有更多人参与到马拉松这项运动中来。”至于自己对马拉松的野望,他笑着说:“我的目标是60岁前跑完100个马拉松,成为‘百马王子’,我估计在我50周岁前就能完成这个心愿。”

