

这个温州妹子不简单,马拉松居然跑赢了肯尼亚选手 郑芝玲:因为喜欢,所以优秀

□本报记者 朱郑远

许多看过上周温州马拉松全马女子组颁奖的人,印象深刻的应该是“黑旋风”的魔咒被打破了,郑芝玲+陈林明,包揽女子全程冠亚军。这让站在季军位置的肯尼亚选手 JEBICHIY 略显失落,她本是冲着冠军来的。

作为今年温马最大的黑马,郑芝玲,这个年仅 20 岁的姑娘跑出了 2 小时 36 分 45 秒的成绩,比去年最好成绩快了 7 分钟,创造了新的赛会纪录,而且这也是她人生中第一个全马冠军。不过,郑芝玲表示,这还不是她的 PB(个人最好成绩),她的 PB 是今年 3 月在韩国首尔取得的 2 小时 30 分。

其实郑芝玲去年就参加了温马,却因为年方 19 未达组委会规定的 20 周岁标准,无缘全马。不过,郑芝玲说:“我并不觉得遗憾,过早参加全马,对我身体的负担可能太大了,晚一年参加全马比赛会让身体更容易适应赛道,对自己反而有好处。”

郑芝玲是土生土长的永嘉瓯北人,目前在上海体院读大三。记者好奇,这个容貌俏丽的姑娘怎么那么能跑,郑芝玲不假思索地说:“因为我很喜欢跑步啊!”小学五年级的时候,她就发现自己在跑步方面天赋异禀。当别的同学叫苦叫累地长跑时,郑芝玲却是根本停不下来。她说自己十分享受跑步时那种放空灵魂的感觉。每次去跑步对她来说就像准备去见一个久违的朋友一样,期盼的心情无法形容。赛场更是郑芝玲最享受的时刻,因为她总是最先冲过终点的那个人,就像今年的温马一样。

郑芝玲每天训练两个多小时,至少要跑二十公里。在赛道上,她最佳搭档就是一副耳机,在音乐中迈步前进是她的习惯。记者问道,为什么不和队友一起跑,一个人会不会很无聊?郑芝玲笑着说,因为大部分队友现在都已经跟不上她的节奏。“无聊?不会啊,我的脾气比较急躁,长跑能让我更静得下心来。”郑芝玲说道。

跑步之外,郑芝玲还喜欢看书,现在她就在看《哈佛凌晨四点半》、《将来的你,一定会感谢现在拼命的自己》。对于她来说,读书和跑步一样重要,读书可以锻炼大脑让它变得更聪明,这样对于跑步有很好的辅助。可能在一般人看来跑步只要迈开双腿就好,需要动什么脑子啊。其实不然,专业运动员跑步的时候并不是只有奔跑,她们需要对自己的配速、心率都进行计算,还要对自己的姿势角度进行调整,不断调整成最正确的姿势节省能量。

郑芝玲告诉记者,她还是一名“千手观音”,淘宝里的资深“剁手党”!在和记者分享此次“双十一”的战绩里就有面膜,她提醒爱长跑的女生,“跑步和面膜更配哦!”

对于一名专业运动员,跑步是她最重要的东西;而对于女儿这个身份来说,家庭也是她最柔软的一部分。说起父母,郑芝玲就扬起了笑容,此次温马在她跑到 30 公里处的时候看到了路边大声为她加油的爸爸妈妈,这更让她有“满血复活”的感觉。不过,现在郑芝玲也有一个“甜蜜的烦恼”,就是父母总是念叨她太辛苦。“但他们还是十分尊重我的选择,由我自己决定是不是要继续练体育。”

今年,郑芝玲开始参加全马赛事。三月,征战韩国首尔,拿到女子组第八;十月参加上马,拿了女子组第十;温马女子组冠军,成绩都是相当的优秀的。明年,郑芝玲将继续在跑道上展现自己的风采。



全城热动,最美天堂。日前,在杭州市民中心南广场,一场城市运动魔方定向挑战赛热闹开赛。

“城市运动魔方”不是单纯的体能运动项目,而是更多让选手去寻找和发现,让广大参与者走出办公室、教室、寝室,走向户外,贴近自然和释放压力。新颖的路线解密模式,自由组合的完赛方式让很多参赛队都倍感兴奋和紧张。在开赛前,所有队伍对比赛路线都是未知的,只有经过“寻找站点、完成互动”才能解开下一个站点的任务,依次完成比赛。

比赛以 5 人一组自由组队,有公司的员工组队,老年朋友组队,亲子家庭组队和同学朋友组队等等。来自浙江城市学院的火车队由在校学生和毕业生组成,可以说是青年人的代表了。在比赛中他们选择了公交加步行的方式赶路,火车队的队长笑着说:“平时读书、工作,就算是同学聚在一起的时间也不多,这次城市运动魔方定向挑战赛给了我们一个聚会和放松的机会,能一起闯关、解密、交流,就算经常走错路,也是很开心的体验。”

在比赛的过程中最喜闻乐见莫过于同组选手碰头,对话往往是:“我们这谜题是希腊神话众生的审判,太烧脑了”,“中文电码!简直醉了,我们请出度娘才解决的”,“含跳跳糖背绕口令,那酸爽你值得尝试”。

虽然带着这样那样的“吐槽”声,但大家都认为有难度才有挑战,火车队选手表示这是一次虽然很累,却别有趣味的体验。不管是在运河博物馆寻找文物、在北新关码头背绕口令还是在破译电码去秋涛路做葱包桢,都伴随着一路的欢声笑语,下次城市运动魔方定向挑战赛还想再战。

2016 杭州城市运动魔方定向挑战赛展现出了杭州特有的城市精神和文化,各队只能用公交、地铁、自行车、徒步或者小跑赶路,体现了赛事“绿色运动、绿色生活、绿色家园”的环保理念,展示了杭州人民热爱生活、追求品质的一面。通过这种趣味运动的方式,让所有市民都能参与进来,实现真正的零门槛,让选手乐在其中,玩在其中。

(通讯员 何逸玮)

找文物、背绕口令、做葱包桢……一同闯关,趣味无穷
2016 运动魔方定向挑战赛制造全城热动



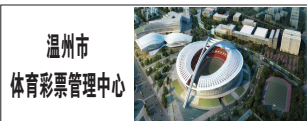
日前,“2016 美丽交通走廊·环浙骑行(柯桥站)”举行。来自杭州、宁波等地的 20 多支队伍 200 多名骑行爱好者在绍兴柯桥区美丽公路上上一决高下。

通讯员 石皎月 文/摄

战略合作伙伴



合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路 212 号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85067855
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223
本报法律顾问:京衡律师事务所