

新朋友越来越多 老朋友越来越“铁” 三周岁的台马成了台州人的运动节日

本报记者 陈 亮

昨天,2017台州国际马拉松如期在市体育中心上演。尽管当天天气有些阴沉,还下起了绵绵细雨,但丝毫未能阻挡台州民众走上赛道,用脚步丈量运动的快乐。从2015年到2017年;从第一届到第三届;从铜牌赛事到银牌赛事……台州国际马拉松就这样成为所有台州人的运动节日。

台马让我们心态更年轻

“怕今天来不及赶到赛场,所以昨天晚上就从临海赶过来了。”赛道上,几个打扮成“美少女战士”的跑者格外亮眼。她们都是“好姐妹”,平时就喜欢凑在一起跳跳广场舞,但跑马拉松还是第一次。“前两届台州马拉松就想来参加,但一直没下定决心,这次听说跑马人数扩招,就来体验一下。”姐妹中的老大姐何阿妹笑着说。

至于怎么想着以“美少女战士”的形象来参加,她显得有些不好意思。“是我女儿出的主意,她最近在看美少女战士的动画片,听说我要去参加马拉松,就说想要在电视上看到我穿着美少女

战士的服装参赛。拗不过她,就只好答应了。”虽然有些不好意思,但她的姐妹却说这个服装好,“我们虽然年龄不是美少女了,但心态一直很年轻,运动让我们很青春。”

跑马虽好也要注意安全

除了来自台州各县(市、区)的跑友,台马的老朋友陈盆滨也来了。

“台马办了三届,我一次都没缺席。家乡的赛事怎能不来?”谈及台马这三年来的改变,陈盆滨自然有话要说。“参赛人数越来越多,也越来越深刻地感受到百姓对跑步,对马拉松的热情。”

在开幕式上,被聘为形象大使的陈盆滨笑得很腼腆。就在领取他的聘书前,陈盆滨还在起跑线前对跑友传授科学跑马的技巧。

跑过台马就是一家人

8点整,随着发令枪响,1万5千名跑者“乌泱泱”地跑了出去。陈盆滨作为领跑者,推着一辆婴儿车就“飞出去”了。“虽然女儿太小还不能自己跑,但我



要以这种方式让她参与其中。”

在陈盆滨身后,蹦的、跳的、甚至倒着跑的,一个赛一个的“出挑”。除了跑步姿势抢眼,一面面旗帜同样将赛道“飘”起来。“黄岩跑团”、“路桥跑团”、“院桥跑团”、“台州学院跑团”……从县市区到乡镇,再到院校,大大小小的跑团似乎全部汇聚到了台马这个舞台上。

“台马没有举办的时候,我们组团赶到外地去参加马拉松,现在家门口就能跑马拉松,跑过我们长大的地方,这种感觉真得很好。”来自黄岩跑团的黄建明从第一届台马到这次第三届,跟他一起跑的朋友越来越多,“有些是黄岩人,有些是外省来台州工作的新台州人,跑过台马,就是一家人。”

记|者|手|记

台马中见到的从容

其实和陈盆滨一样,我也是第三次历经台马,见证了它一步一步从无到有,从铜牌赛事,到银牌赛事,再到今年力争升级为金牌赛事。也见证了参赛名额从1万人,到1万2千人,再到1万5千人。

当然,我也见证了台州体育人,乃至台马人(代表所有为台州国际马拉松出力,尽心的人)从忙乱慌张,到胸有成

竹再到从容不迫的过程。

这次台马,让我感受最深刻的便是从容。台州体育人从第一届的茫然、咬牙坚持到第二届的忙而不乱,再到这次的从容,这个过程本身就是台马从诞生到融合的过程。

正如黄岩跑团的黄建明所说的:“台马就像一支粘合剂,把台州人和新台州人紧紧贴在了一起。”这本身就是

马拉松、就是体育应该具备的特质。

未来,台马肯定还要继续办下去,既是作为一张城市名片,更是百姓对体育最朴实的追求。未来,我们所见到,所经历的台马也肯定会越来越丰富,越来越精彩。因为在台州,台马早已成为所有人的自家事。

自家事,岂会不上心,怎会不从容?
(陈 亮)

上周末,这场和医生同行的奔跑之约有点意思

本报记者 洪 旋

11月11日清晨,西子湖畔孤山脚下却早已人头攒动。“Run For Health”浙一健跑暨浙大一院体育俱乐部成立授旗在此举行。省体育局局长孙光明等领导到场参与授旗仪式。

活动现场,除了浙大一院的职工外,还有不少热爱运动的社会跑团和医疗卫生机构跑团一起加盟本次健跑。就连知名主持人小强、伊一也到场助阵,他们的到来,更让活动掀起了一阵高潮。据了解,本次活动共计600余人参与。其中,不少跑友更是全家上阵,畅享奔跑的乐趣。

来自省妇保的医护人员高雨悦告诉记者,自己是今年新入职的员工,第一次参与这种类型的健跑活动,既新鲜又兴奋。“我们专门骑着共享单车来的,平时很少有机会能够欣赏到这个时候的西湖美景。”

浙一职工陶晶晶在开幕式前仔细地为孩子戴好号码牌,她告诉记者,作为志愿者团队的一员,要坚守岗位,所以派出了母亲和7岁的儿子孔令轩出马,“祖孙组合要加油噢!”奶奶更是开心,因为还和自己的偶像小强合影了。

作为活动嘉宾、马拉松爱好者的浙江卫视主持人伊一,一身时尚运动装扮,还在现场带动选手们做起热身来。伊一分享,跑步是一种能量的积蓄,“每一步,脚知道。只有开始跑,才能到达心中想去的地方。”

今年,是浙大一院建院70周年,一直以来,医院在努力提升医疗技术服务基础上,更是通过各种方式进一步强化健康管理宣教责任,向社会传递“预防为先”的健康理念,引导健康生活方式,促进健康习惯成为常态。此次健跑活动以及体育俱乐部的成立就是最好的证明。

“水乡文化+历史底蕴”,连谢震业江一燕也来助阵 绍兴这场马拉松跑出了诗情画意

本报记者 崔义刚

千年古城,万众马拉松。11月11日上午7:30,万众期待的2017绍兴国际马拉松(简称“越马”)鸣枪起跑,15000名跑者在绍兴最具人文气质的自然风光里,开启东方水城的幸福之旅。

早上7点多,绍兴籍著名演员江一燕、短跑名将谢震业地出现吸引了跑马的选手们,不少人停下脚步和他们合影留念。在江一燕看来,马拉松充满了正能量。她说,“此次比赛选手们有53座桥要跑,这是很特别的一个马拉松,我作为绍兴女儿也很骄傲。”回到家乡领跑的谢震业也很兴奋,他说:“在家乡跑

与在其他城市跑不一样,家乡能举办这么一场有文化有底蕴的赛事,有一种自豪感,跑友们都很热情,我很享受这种快感。”

回到家乡跑马的还有宁波工程学院的大二学生何绍铭。“暑假就有这个打算了,害怕半程报不上,就报了迷你跑。”小何说,“第一次跑马拉松,感觉很轻松,路边的风景都是熟悉的。”唯一美中不足的是距离太短:“还没出汗就结束了,下次争取报上半马。”

8点41分49秒,仅用时1小时10分钟多,男子半程冠军就产生了——来自

山东的22岁小伙子林鑫。对于赛道,小伙子赞不绝口:“环境非常好,沿途看到鲁迅故里、迪荡湖都很漂亮。”

作为一座历史文化名城,越马自然少不了本地特色。在本次赛事的赛道补给点的设计与规划中,巧妙地结合绍兴历史上的知名人物,让传统补给点更有文化温度和历史厚重感。赛事还将绍兴桥文化、水乡文化与赛事深入结合,在沿途的三大水面(迪荡湖、官渡河、瓜渚湖)安排摩托艇、水上皮划艇、水上瑜伽等表演,让跑者在陆上跑马的同时,也感受到水上运动的精彩。

户外达人齐聚舟山“海上丝绸之路”

本报记者 王品嫫

本报讯 昨天大清早,在有着全国最美休闲乡村之称的舟山南洞艺谷,就聚集了1600余名来自全国各地的登山爱好者,为此次登山健身步道联赛的总决赛做足赛前准备。

此次活动主要分为分竞速组、团队接力组、徒步体验组和家庭亲子组4个组别,前三组以完成不同距离的赛程来决出胜负。其中,最有意思的要数家庭

亲子组,这一组别不设定具体线路,只要求以趣味定向的形式完成打年糕、套桩、手绘渔民画、绳索脱困等活动项目。

来自舟山的孙宇说:“这是我第一次来参加这个活动,但我是属于被别人带来的,这次我们单位来了二十多个人。单位里有人参加了上一届的比赛,回来之后就一直称赞这边的山好水好风光。”“这次比赛主办方非常有心,从补充

能量的到户外的运动装备都有提供。”另一位参赛者黄代宏在完赛后补充道。

据了解,舟山定海区在今年对原有绿色登山健身步道进行改造提升,建成新的国家登山健身步道61公里。国家体育总局登山运动管理中心党委书记续川表示,定海的赛道属于一个示范点,有着鲜明的海岛特色,希望越来越多爱运动的人能够参与进来。