跑进春风跑过你

继上周的“超跑星期天”之后，马拉松的热度依然居高不下。本周全省各地仍有不少跑友在路上，迎着春风狂奔。周末一起动起来，马拉松似乎在不知不觉中已渐渐改变了人们的生活方式。

携手公益 共赏春光
万名跑者九龙湖激情开赛

本报记者 薛 原

本报讯 昨日，2018九龙湖国际半程马拉松赛暨纪念包玉刚先生百年诞辰健康跑在宁波市镇海区市民广场鸣枪起跑，比赛以“健康、慈爱、环保”为主题，设置了半程马拉松（21.0975公里）、短程马拉松（11.7公里）、迷你马拉松（3.7公里）3个项目，共计吸引了来自肯尼亚、坦桑尼亚、澳大利亚等25个国家和地区的155名外籍选手参加。

正值“宁波帮”巨头、“世界船王”包玉刚先生百年诞辰，本次九龙湖马拉松也别具意义，为纪念这位为浙江体育、中国体育做过很大贡献的“镇海骄傲”，开赛前广大跑友纷纷向包玉刚的大屏幕画面致敬。包玉刚外孙包文骏也特意赶来，他表示：“外公当年很喜欢跑步、运动，我也是不折不扣的体育爱好者。我是练游泳的，跑步不是强项，但能够回到家乡与大家一起享受比赛，我很高兴，也会尽力做到最好。”

上午8点，比赛准时鸣枪，一马当先的是世界冠军孙英杰，在她的带领下，万名跑友浩浩荡荡、奔逸绝尘。在参加比赛的选手中，一个抱着孩子的男跑友引起了记者的注意。“今天是我和妻子第一次带着两个女儿来参加马拉松！”孩子的父亲刘先生笑着介绍，被抱在怀里的女娃娃也也是本届比赛的报名选手之一，“出生才241天，还不足8个月，一起来的还有11岁的大女儿。”组委会负责人告诉记者：“有超过600人是00后，其中有近200个是10后，这意味着有将近200个家庭一起来到九龙湖，把马拉松当成了一场家庭运动健康的狂欢日。”

除了小朋友之外，高龄选手们也不甘落后。“这是我连续第2年参加九龙湖马拉松了！”现场年纪最大的选手已经77岁，他表示：“不追求多好的成绩，就冲着这么漂亮的地方也会年年来。每跑出去一步都是一种享受！”

值得一提的是，在迷你组队伍中，镇海区残联邀请的120名残疾人组成的方阵成为现场正能量传递的起点，尤其是轮椅选手，其乐观、坚毅的励志精神令人动容。而来自红十字会的跑友也在享受马拉松的同时，挥舞着旗帜传递慈善精神。

“今年的九马从各个方面都让人感到进步与满意。”在赛后放松区，跑友们对赛事充满赞美。来自镇海中学的吴同学表示，参与九龙湖马拉松可能会是自己青春中最美好的一趟路程：“我为我的家乡骄傲，未来也争取年年参赛。”能在中国九龙湖这条北纬30度的最美赛道纵情奔跑，同时感受镇海文化的底蕴，这一趟“太值了！”

体验追潮+跑马
海宁这条绿色赛道好评如潮

本报记者 许 游

本报讯 4月21日上午，2018海宁追潮马拉松在观潮胜地盐官景区鸣枪开跑。逾千名跑友在绿荫蔽日蜿蜒秀丽的翁金线上，在万古奔流的钱塘江畔，体验了一场小而美的马拉松。

清晨6点，当参赛者们登上市区发往盐官的赛事摆渡车时，马拉松的气氛就浓厚了起来。自己的首马回忆、个人的最好成绩、今年的跑马计划……这一路上的话题时刻离不开马拉松。68岁的唐绍武是一位来自云南的老跑友，这是第一次来到海宁，一路上他和身边初识的跑友相谈甚欢。见身边个别初次参与跑马的小伙伴正在忐忑时，他还热心地分享自己的经验。“按照自己节奏跑就可以了，不要急着去追赶前面的人。”

在比赛集结区，乐队的热场表演将现场气氛整个带动起来，台下飘扬着各地跑团的旗帜。“佛系队”、“闪电队”、“战狼队”、“激情队”，来自杭州的天都城益行跑团还进行内部分队，准备比拼成绩。难得的主场作战机会，“海宁跑吧”更是不甘人后，一下子就来了130名队员参赛。

8时枪响，选手们从龙门鱼贯而出。比赛赛道隶属于中国第一条跨省国家公路——翁金线的一部分，赛道两侧绿荫成片，蜿蜿蜒蜒，绿意无尽，不远处则是宽阔的钱塘江，江潮阵阵，烟波渺渺。3套最新引进的喷淋降温系统，让选手在赛道上不受升温的影响。

最终，来自贵州的专业马拉松选手管油胜以1小时12分10秒夺得男子半马冠军。来自嘉兴平湖的孔洁以1小时30分17秒夺得女子半马冠军。

“这里环境好，让人内心也宁静，不像城市马拉松那样嘈杂。以前也在景区跑过马拉松，但地势起伏很大，像这样环境美路又平坦的第一次遇到。”赛后，第一次来海宁的管油胜对于赛道赞不绝口。

从2016年至今，在这条百里钱塘生态绿带上已连续3年举办马拉松赛，是当地一张新“名片”，每年都吸引着上千名长跑爱好者参与。当地体育部门透露，围绕翁金线资源，今后还将进一步开展骑行和定向赛。

融入原汁原味的古村落
金东乡村马拉松主打“乡村”牌

本报记者 金 磊 朱郑远

本报讯 昨日，浙中生态廊道·2018金东乡村绿道马拉松如约而至，来自全国各地的3000名马拉松爱好者们一同体验了古朴的美丽赛道。

此次金东马拉松，有不少跑友都抱着同一个目标——突破自己。“在金华跑友圈很多人都说，金东的赛道很容易刷PB（个人最好成绩），所以大家都抱着刷成绩的想法来的。”义东跑团的魏礼益告诉记者，此次义东跑团来了近60人，而整个义乌来的跑友至少有200人以上。

经过激烈的角逐，最终来自肯尼亚的TIMOTHY以1小时07分31秒的成绩夺得了此次赛事男子组冠军。关注金东马拉松的人对他想必不陌生，今年是他第3次参加金东马拉松，去年他夺得了亚军。

和往届相比，今年的一大亮点是增设了金华籍选手的奖项，目的就是为了鼓励本土选手取得好成绩。金华籍的跑友也没有让大家失望，来自磐安的羊小军取得了半马第2名、国内选手和金华选手第1名的好成绩。

“今年是我第2次来金东参赛，去年跑到了第5名。这次距离我最好成绩还是有一定距离。”当问到“跑得快”的诀窍时，羊小军告诉记者，马拉松这个项目并没有什么诀窍，只有“勤练”这一个方法，“我基本上保持着一天最少10公里的训练量来保持成绩。”

“‘乡村’一直是我们赛事的特色。但赛道旁边的蒲塘武术村、琐园五行村这些古村落承受能力都有限，为了让跑友们能有更好的赛事体验，我们才对人数进行限制，明年的赛事还会是这个数字。”工作人员介绍道。

纵情茶香四溢间
茶主题马拉松赛跑出“小清新”

本报记者 马二龙

本报讯 “跑一次春茶马拉松，喝一辈子开化龙顶茶！”对于喜欢喝茶的马拉松跑友们来说，一场以茶为主题的马拉松赛事想必颇具吸引力。昨日，2018开化龙顶春茶半程马拉松鸣枪开跑，来自全国的3000余位跑友分别参与半程马拉松（21.0975KM）、迷你马拉松（8KM）、春茶健身跑（5KM）3个项目的角逐。

起跑仪式上，“中国飞鱼”吴鹏的现身颇为引人注目。“很巧合，年初就来过开化，参加了林山乡小学的公益活动，这次已经是第4次来到这个好地方，优美的生态环境、龙顶春茶的口碑，如今又和马拉松赛事相结合，无一不是开化对外宣传的一个窗口。”吴鹏告诉记者。

本次比赛起点设在占旭刚体育馆，跑友沿着有“首届浙江省最美自驾公路”“浙江十条最美公路”之称的桃下线前行，途经国家5A级景区——根宫佛国文化旅游区、最美茶园十里铺茶园、九醉池淮等开化风景区。在如诗如画的美景中出发，跑友们纷纷表示脚步都不自觉地轻快起来。

半程马拉松的女子组别中，来自南京的石砚秀第一个抵达。在北京做网站编辑工作的她，平日里喜欢喝茶，尤其是绿茶，她还是个不折不扣的马拉松“发烧友”，前段时间看到开化这个以茶为主题的马拉松时，当时就下定决心一定要来体验一番。“沿途呼吸着茶香，感觉每一步都很轻快，有时候甚至不舍得尽全力放开自己的步伐，只想在这充满茶味的跑道上多待一会。”石砚秀说。在奔跑的途中，她还品尝到原产地原汁原味的龙顶春茶，“感觉自己20多年的茶都白喝了，瞬间感觉自己满血复活！这次感觉没有跑过瘾，下次有机会的话，一定还会再来。”