



2018 郑州国际马拉松赛



■《郑马,对我们的城市意味着什么?》系列报道之城市精神篇

让马拉松精神充盈整个城市

坚持 每多迈一步 就离终点更进一步

42公里195米,是一个让普通人望而却步的数字。要在这样漫长的赛道上完成比赛,甚至有好的表现,最重要的一点,毫无疑问:就是坚持。

在跑马拉松的过程中,每位选手都会有一段特别难熬的时段,一般会在30至35公里时出现,这就是通常所说的“极点”,也被跑友们称为“撞墙”现象。这是在高速奔跑的状态下,体能消耗过大,内脏器官的活动赶不上肌肉的需要,不能及时把氧输送给肌肉,并带走大量二氧化碳、乳酸等代谢物,从而引起的呼吸、心率急剧增加等正常生理反应。对于业余跑友,尤其是初跑者,往往是一种“生不如死”的感觉。

“胸闷、呼吸困难,心跳加快、头晕恶心、腿软,真的是特别难受,真的是想一屁股坐下来好好歇歇。”跑友李斐这样形容自己第一次跑全马时的情况。

“好在是跑之前有经验的跑友提醒过我,说这是正常现象,挺过这一段就好了。那段时间就好像腿已经不受大脑控制了,完全是在机械运动,脑子里就一个信念,多迈一步,离终点就近一步。慢慢地,就缓过来了,就好了。”李斐说,“这个过程是非常痛苦的过程,当然是跑得越快,就越早结束这个过程啊。只是我的水平不够,基本上就是5小时30分的样子,但能跑下来就是胜利。”

已经跑了30多场马拉松,成绩稳定在3小时30分以内的禹延风也同样有这种感觉:“正常,每次跑都会出现‘极点’情况,确实难受,只是跑得越多,经验越丰富,在出现这种情况的时候也有更充足的心理准备,慢慢也就过去了。”

无论是530的李斐,还是330的禹延风,最享受的都是熬过痛苦冲过终点那一刻的感觉:“很难准确形容,有兴奋,毕竟跑完了,也有欣慰,看,这不是也坚持下来了吗?还有点儿后怕,幸好没有退出。总之,那感觉很奇妙。”

跑过马拉松的人在遇到困难的时候往往会有一种心理暗示:“连马拉松都跑了的,这算什么。”无形中提升了他们面对困难、克服困难的能力。而完成了马拉松之后,也会对“人生是一场马拉松,坚持不懈才能获胜”有更深的领悟,也会更明白“赢在起跑线上”是多么短视和可笑。

本报讯 公元前490年,发生在马拉松平原上的那场著名战役,为后世留下了一项广受欢迎的运动项目,同时也留下了一个典故:但凡某种事物够长,一定用“马拉松”来形容才最贴切。而如果用“马拉松”来形容一座城市的历史的话,没有哪儿比郑州更合适。3600多年的历史,商朝都城,位居八大古都之列……而当一场真正意义上的城市马拉松在这座城市举办的时候,郑州,和郑州人会发现,这将是一场和城市精神高度契合的体育盛事,是一个让整个城市都为之一振的盛大节日。郑报融媒记者 郭韬略



突破 每一次完赛 都是一次了不起的成就

国内马拉松赛日渐升温,赛事奖金也水涨船高。但这些高额奖金从来与绝大多数人无缘,甚至与中国选手无缘——几乎每一项马拉松大赛上,冠军,甚至是前三都是被黑人囊括。而与此相对应的人,参赛人群的热情却日渐高涨,很多赛事甚至是“一票难求”,需要通过抽签,祈求于运气去赢得一次参赛资格。这背后,是每一个马拉松跑者“自己同自己比,不断突破自身”的追求。

47岁的郑州跑友洪玉梅,跑过30多场马拉松,晒出一大排各式奖牌的时候,幸福感满满——奖牌本身造价并不高,

对于普通跑友而言,对奖牌的追求近乎成为一种执念,因为这代表着一次成功,代表着又一次突破,这是足够“炫”的事情。也正因为此,国内马拉松赛事纷纷在奖牌设计上大做文章,从材质到款式,从造型到寓意,不断推陈出新,以此来吸引跑友的“参战欲”,而这,则又是另一个领域的突破。

已经年过50的禹延风坦言:“不断参赛,很重要的原因之一是能给自己带来很强的成就感。”确实,很多跑友的朋友圈都是以日常训练、四处参赛的照片为主要内容。你可以把这看做

是一种“炫耀”,但这种“炫耀”是建立在艰苦付出、顽强坚持、不断突破的前提下的。

身患癌症21年,经历过多次放疗、化疗,吃饭只能吃流食的郑州市交警二大队民警周水斌,不仅依然坚持在一线岗位工作,平时踢球、跑步、骑自行车样样不落,全然不再是一个“病号”。今年的郑马,周水斌报名了半马,这将是他的第一次正式跑马拉松。半马,对于许多资深跑友来讲只是小菜一碟,但这样的突破发生在周水斌身上,堪称“伟大”,这是对病魔的不屈,是对命运的挑战。

互助 每一个眼神 都传递着温暖

“志愿者每一次递过来的水杯,赛道旁的观众每一声加油,陌生跑友每次传递过来的鼓励的眼神儿,都让我感动。”一名马拉松爱好者在自己的博客上记录下这样的感悟。宽阔的赛道,各自奔跑的身影,马拉松看上去是一个个人项目,而无论是平时锻炼,还是比赛中,这中间需要太多的鼓励、协作、互助,这也是马拉松人群越来越壮大的原因。

多年前的一次马拉松上媒体抓拍的画面给人留下了深刻印象:跑步过程中,一名黑人运动员正给旁边的选手递水,后者,缺了一只手臂。一个是黑人,一个是黄种人;一个是专业选手,一个是业余跑者;一个是健全人,一个是残疾人。反差很大的两个人被一瓶水连接起来,所

呈现出来的画面是那么和谐、那么温暖。

“当你加入到跑团之后,看到周围的人都那么热爱,都那么努力,大家相互鼓励,相互交流,不自觉地就停不下来了。”CBD夜跑团的跑友李斐说。

而在“抗癌交警”周水斌的准备过程中,周围的队友从领跑到传授要领,帮他测心率,提醒他喝水的时候要小心,可谓是无微不至。正是这样的鼓励和互助,让一个个跑团,这些“松散”的组织极具凝聚力。因为连续出现“感动中国”人物,郑州被誉为“大爱之城”。本届郑州马拉松,“感动中国”人物将组成一个特殊跑团参赛,即便是高位截瘫的陇海大院主人公高新海,也会出现在现场,以自己的方式参赛。郑州的大爱,将会借助

郑州马拉松得到更广泛的传播。

“一场马拉松,涌动一座城。马拉松不是一场单纯的比赛,它的背后需要努力、坚持、顽强,需要团结、友爱、互助。这样的过程中,这些精神元素很容易感染到更多人,最终促使更多人选择健康的生活方式及生活态度。就像今年的兰州马拉松,4万多人参赛,沿途为选手加油助威的人群40多万,你在那儿会感觉到整个城市是欢乐的,是沸腾的。郑州国际马拉松虽然是第一届,但是起点高、标准高,会有很大的影响力。我相信郑马会给郑州市带来更多的正能量,为郑州注入更多热情,更多活力。”有着丰富马拉松运营经验的郑马体育文化传播公司总经理司书健说。