

有在自己小区跑的，有在北环跑的，有在东风渠跑的
却很难有个地方吸引大家一起跑的

美丽的CBD让“跑友”聚在一起



网友“阿保”发微博称：【约跑郑州】八点半约跑CBD内环，详情加入跑友QQ群：9757456。

昨日，记者加入了这个名叫“八马郑州跑友会”的QQ群，群主“九州徐路”说，之所以群名叫做“八马郑州跑友会”，是因为大家一般预约开跑“马拉松”的时间大都在晚上8点。群公告上显示的是跑步地点和跑步计划：11月16日20点，CBD艺术中心广场（西六街），6公里。

记者 张玉东/文 周雨/图

为啥成立跑友会？

“九州徐路”名叫徐路，是一位电子商务服务商。

徐路说，退伍后每年夏天都会坚持锻炼，在健身房、家里做器械锻炼，但很少做户外有氧运动。

2011年夏天，一位许久未见的老友指着他的肚子说：“你这是被吹起来了？”他心想不能再让它肆意长大了。

于是徐路给自己定了个健身计划，一个礼拜过去了，没有任何效果。独自一个人加上小区枯燥的环境，他开始偷懒少跑。

这时候他在微博认识了同样在跑步的阿保，相互监督鼓励。

“我们两个孤独的跑步者每天都在微博上约跑，你来我们小区跑吧，你来东风渠跑吧。我们想着能否把跑步爱好者们聚在一起，大家一起跑不仅可以多结交朋友，还可以互相监督。”

今年夏天，俩人以“锻炼身体，锻炼毅力和实现跑马拉松的梦想”为初衷，把经常待在办公室对着电脑的人聚在一起，建立了跑友群。这个跑友群已达127人。

每周三次，相约CBD跑步

大家虽然都有跑步的共同爱好，但很难把大家聚在一起，有在自己小区跑的，有在北环跑的，有在东风渠跑的……大家不是嫌路面坑洼绊脚，就是嫌空气质量不好，又或者是车流量大不安全，总之每个人跑步的地方都不能吸引其他人去参与集体跑，约跑的想法也变得近乎夭折。

训练强度你能坚持吗？

那么跑友们都是怎么锻炼的呢？“刚开始坚持不了的就先练习快走，然后慢慢跟上大部队长跑，我们会因人而异制定不同运动量的小组。”

除了几个超级跑友参加，其他跑友都是抽时间，每周二、四、五固定晚上在CBD艺术中心广场集合。夏天是8点半，冬天是8点。

商务内环一圈3.3公里，每周晚上的3次都是商务内环跑两圈。

昨天晚上8点，在CBD艺术中心广场，十几名朝气蓬勃的俊男靓女聚集在一起，他们轻装上阵，有的打开音乐戴上耳机，有的换上专

业的鞋子……在召集者一声令下，他们排成一字队形开始享受起新的一次长跑生活。

跑友李金保说，也许是被这里的环境和运动氛围吸引吧，最远的有住西区的，有每晚开车来的，有倒两班公交车来的，有骑自行车的，有步行的……

“我和4名成员报名了明年1月份的厦门马拉松，我们平均每天都要练习10公里，一周会抽出一天跑完马拉松规定的全程42.1公里，虽然我们成绩都要5个小时左右，但我们的目标就是重在参与，尽量以较好成绩跑完全程。”

“直到9月份的一天，我来到东区CBD跑步。没有相约的我和阿保，竟在彼此跑步时相见了。我们跑了一路聊了一路。感觉跑步不是一个人的事情，可以有氛围、有感情，更有趣。”

之后，每周3次在内环艺术中心集合，每周都有新人来，每周都有旧人去，但是永远不变的是大家那颗对跑步炽热的心……



银行卡就丢在这台机器里

存款4万多的银行卡落在取款机 一群热心人接力找失主

市民韩先生因着急到医院为患者缴医药费，在伊河路某银行自助取款机上取完钱后匆匆离去，忘记退出取款机里的银行卡。

昨日上午，一位好心市民发现未退出的银行卡后，无法找到失主，急忙委托附近巡逻的巡防队员帮忙寻找失主。

昨日8点50分，中原巡防机动一队队员明辉、刘新洲，巡逻至伊河路工人路口东约150米路南招商银行自助取款营业厅门口，一名40多岁戴眼镜的中年男子焦急地跑来找求助，称自己在自动取款机取钱，在插卡时无法插进，再按时，从插卡槽内吐出一张银行卡。

“估计是我前面刚取完钱离开的那个年轻人忘到里面的，他取了钱急急跑出去了。希望你们帮忙找到失主。”

这名男子把卡交给队员后离开了，2名队员站在自助取款营业厅门口，等候失主近1个小时，也不见失主来寻卡。

队员在银行工作人员的帮助下与失主韩先生取得联系。

韩先生说，早上8点多，他接到家人电话，说在河医住院的伯父还差2000元医药费急需缴纳。

“我急忙赶到位于伊河路上的自助取款大厅，取完钱后就急着赶到医院，竟一时疏忽大意忘记了退卡，我卡内余额还有41000元现金，我在医院办完事后才发现银行卡找不到时，没想到你们的电话就打过来了，真是太感谢你们了。”韩先生感激地说。

首席记者 徐富盈 文/图 线索提供 吴俊成

96678

郑州晚报热线群：27255753

www.izzwb.com

上新浪打开郑州晚报官方微博

打电话有稿费

装满纸板的货车 夜晚莫名起火

损失七八千元，老板心疼不已

吕欣（稿费50元）来电：昨晚9点半，停在马路边的一辆装满了纸壳子的货车，燃起熊熊大火，不清楚具体情况。

记者 冉小平 文/图



货车被烧得面目全非

事发鼎新街南关街路口向东20米处。昨晚9点40分许我赶到现场，看到货车燃着熊熊大火，在漆黑的夜空中格外显眼，浓烟滚滚。

119赶到现场，由于路面狭窄，消防车只能停在南关街路口，拿着高压水枪朝货车喷射。几分钟后，明火扑灭，车上的大部分纸壳子被烧成灰烬，牌照为豫A55Q**的江淮好运货车车厢被烧黑了，面目全非。

老板损失七八千元

这些纸壳子都是丁敬兰收购的。她刚退休，和老伴在这经营着一家收购纸壳的厂子。

丁敬兰说，货车晚上9点多着火，当时他们一家人都睡了，火是邻居发现的，他们赶紧起来扑灭。

火扑灭了，但没有点着的纸壳子已经没用了。货车装了4吨多重的纸壳子，损失就在4000多元，货车是租来的，车被烧黑了，需要保养，估计得花七八千元。

令人奇怪的是，今年以来，丁敬兰家厂子着了4次火，“连消防队员都知道我厂子的位置了”。会是谁所为呢？

记者采访时，警方已赶到现场了解情况。案情正在进一步调查中。

车子放在停车位上

轮胎气被放了，锁眼堵死了

邓云勇（稿费30元）来电：头天晚上停在停车位上还好好的，早上起来一看，轮胎气被放了，锁眼还被堵死了。

记者 冉小平 文/图



事发城东路东里路向南一家属院内。这是一辆长安面包车。我在现场看到，面包车右侧两个轮胎气被放了，瘪瘪的。气阀不见了，气眼被一种胶堵死了，前排左右的两个锁，锁眼也被堵上了。

面包车车主王女士说，她前晚11点多停在这的。今早9点多到车前发现了这一情况。

就在上个月初，王女士的另一辆捷达轿车轮胎也被放气了。

直到昨日下午，这辆车锁眼还被堵住的。王女士说锁眼和气眼都被堵死了，当时她想尽办法也弄不开，只有先停在这再说。

这会是人为所为呢？王女士推断可能是“小三”找人干的，“她晚上12点多还给我发短信，逼我离婚，我不理她……”