

# 春风十里 不如奔跑的你

## 2018天健湖·郑州国际女子马拉松赛完美收官

### 夺冠一刻 “在郑州比赛太棒了，明年我还会来！”

一场马拉松，一次难忘的记忆。用奔跑见证一座城市的风情。来自埃塞俄比亚的彻纳特是一位实力出众的选手，此次来郑参加2018天健湖·郑州国际女子马拉松赛，她的目标就是夺冠。为此，她还专门邀请了两位“老乡”男队友担任“私兔”来郑陪跑。凭借个人以及团队的努力，彻纳特获得了本次郑州女子马拉松赛的冠军。

尽管本次比赛只是半程马拉松，

但是彻纳特对于她跑出的1小时13分09秒的夺冠成绩还是非常满意。

当有媒体问道：“比赛的哪些细节让你印象深刻？”

彻纳特开心地说：“撒有玫瑰花瓣的冰池给我留下了很深的印象，在这里感觉特别温馨。”

谈到参加郑州女子马拉松赛的感受，彻纳特兴奋地用一句话概括：“在郑州比赛太棒了，明年我还会来。”

### 赛场揭秘 “领跑兔”也是大牌

在备受瞩目的2018天健湖·郑州国际女子马拉松赛参赛选手当中，还有一个特殊的群体，那就是“兔子”，来自埃塞俄比亚的菲若克和阿伊突里亘，就是在他们的带领下，彻纳特率先冲过终点，以1小时13分09秒的成绩夺得冠军。

菲若克和阿伊突里亘均来自埃塞俄比亚，和获得分列第四和第五位的里卡娜和姆鲁格塔同属一个团队，在国内通常一起训练，出国比赛也经

常结伴。

生于1995年9月的菲若克“半马”最好成绩是1小时1分，生于1996年2月的阿伊突里亘以一秒之差略逊于队友。本次马拉松赛，他俩的任务就是引领第一方阵，为冠军创造优异成绩服务的。

在埃塞俄比亚，跑步是最普及的体育运动。未满23周岁的菲若克已经是4个孩子的父亲，靠跑步养活了11口家人。

### 什么叫“兔子”？

“兔子”是跑步运动中对配速员（也叫定速员）的俗称。“兔子”最开始是某些跑步比赛赛会组委会聘请来控制比赛节奏、帮助参赛选手更好发挥甚至破纪录的陪跑，多在中长跑比赛中出现。1999年巴黎马拉松，主办单位聘请的配速员和参赛者们一同起跑并依照固定的配速前进，帮助跑者了解自身配速，不至于过快或过慢于预设时间。配速员们身上都会

绑一颗气球，利用不同气球颜色标示配速。随着马拉松比赛越来越受欢迎，为帮助那些经验不足或者想要超越自己的跑步爱好者，组委会特意聘请配速员来给选手作为参照。很多时候，“兔子”的称呼前都有一个象征时间的数字，比如“400兔子”，意思是在4小时左右完成马拉松比赛的定速员，“530兔子”就意味着定速员要在5小时30分左右完成比赛。

### 一流高手更需要“兔子”

顶尖高手也需要“兔子”，而且往往更需要“兔子”，以便为自己掌控节奏、突破空气阻力，好让自己专心跑步，争取刷新赛会乃至世界纪录。因此，很多马拉松比赛主办方都会聘请“官兔”，有些选手还会招募“私兔”。

大量世界纪录就是这样创造的。比如2008年9月柏林马拉松，埃塞俄比亚名将海利·格布雷塞拉西请了至少4名肯尼亚高手给自己当“兔子”。这些人在完成任务之后，一中途退下，留下老格一人笑傲终点大

门，创造2时03分59秒的世界纪录。

对跑步而言，空气阻力不如自行车等高速运动那么明显，但据一位前800米世界冠军表示，跟跑可以省力15%。另外，跟跑者在心理上更轻松许多。

“兔子”可分为“官兔”和“私兔”，前者为组委会指定，而后者为个人聘请，尤其是那些高水平的选手，很多都会聘请私兔。当然，聘请私兔要付出一定费用，但这个钱不是谁都能挣的。要当这些高手的“兔子”，必须具备接近一流的实力。

### 本届马拉松有50只“领跑兔”

经赛事组委会负责人介绍，在马拉松比赛中，一些专业女运动员为了跑出好成绩，会“养”一只兔子陪跑。本届2018天健湖·郑州国际女子马

拉松赛除了大赛招募的30只“官兔”外，赛道中还出现20多只“私兔”。这些兔子身着湖蓝色运动装，在一片“绯红”中非常醒目。

4月29日，2018天健湖·郑州国际女子马拉松赛正式开赛，虽然这是河南省第一次举办女性专属的马拉松赛事，但比赛还是吸引了众多高手参赛。在半程马拉松的角逐中有近百名外籍选手，她们来自美国、俄罗斯、英国、澳大利亚、阿根廷、日本、巴基斯坦、蒙古、尼泊尔、埃塞俄比亚、肯尼亚等30多个国家和地区，五大洲的选手齐聚郑州高新区，这次比赛不只是一场体育竞技赛事和全民健身活动，更是一次国际盛宴。

埃塞俄比亚选手彻纳特率先冲过终点，以1小时13分09秒的成绩夺得冠军。肯尼亚选手莫伦和蒙古选手门可匝亚分别以1小时15分43和1小时17分14秒的成绩位居第二和第三。另两名埃塞俄比亚选手里卡娜和姆鲁格塔分列第四和第五位。从本届比赛的竞赛成绩看，可以说非常出色，要知道，在4月22日结束的公认的国内最高水平、国内唯一的双金（国际田联和中国田协双认证）半马赛事——扬州国际半程马拉松赛上，女子冠军成绩为1小时09分06秒，而扬州半程马拉松已经举办了13届。据业内人士介绍，以冠军成绩论，郑州国际女子马拉松的水平绝对达到了国内同类赛事的一流水平。才是第一届的郑州国际女子马拉松赛真可谓是一出生便风华正茂”。



埃塞俄比亚选手彻纳特夺得冠军



冠军产生



彻纳特和两名“兔子”在比赛中



“兔子”在领跑彻纳特



酷吧！跑团