



2018 郑州国际马拉松赛



“跑马”10年苏国营： 人生就像一场马拉松



「郑马」官方微信



「郑马」报名专用

今年51岁的苏国营是郑州大学的一名英语老师,从2008年开始跑马拉松的他,今年正好迎来他“跑马”10周年的纪念。作为报名参加“郑州银行杯”2018郑州国际马拉松赛的众多跑友之一,苏国营认为,能在家门口举办的马拉松上完成自己对“跑马”生涯的一个纪念,意义非凡。10年来,从半马到全马,50公里到100公里超长马拉松,从国内到国外,苏国营跑过的各式各样马拉松赛事近80场,这样丰富的“跑马”经历,也让他对人生的感悟愈发透彻,“人生就像一场马拉松,遇到再多的困难都像坚持跑马一样,咬咬牙一定能挺过去!”

因为喜欢,所以大胆尝试

平时就喜欢身体锻炼的苏国营是一个运动“发烧友”,跑步尤其是他的最爱,因为热爱运动,他也时常被身边的朋友戏称为被英语耽误的运动健将。2008年一个偶然的机会,让喜欢跑步的苏国营做了一个大胆的决定——跑一个半程马拉松。“我教过的一个学生毕业后在从事与马拉松有关的工作,他知道我喜欢跑步,就给我报了一个‘跑马’的名,是半程的。”苏国营告诉记者。

尽管只是一个半马,尽管平时经常跑步,但是20多公里的距离对于从未跑过马拉松的苏国营来说依然是一个全新的挑战。“因为喜欢跑步吧,所以也就做了一个大胆的决定,想尝试一下。”苏国营的“跑马”目的非常简单。下定决心后,苏国营开始了系统的训练,“‘跑马’和跑步是两个完全不同的概念,要想‘跑马’就必须一丝不苟地训练。”严于律己的苏国营,在2008年很顺利地完成了自己的“跑马”首秀。

坚持到底,人生不过如此

成功跑过半程马拉松后,对跑步愈发上瘾的苏国营盘算着尽快完成自己的“全马”首秀。2011年,带着兴奋和期待,他踏上了北京马拉松赛的赛道,想要在中国首度实现自己“跑马”的新梦想。

坚持到底的苏国营终于在北京圆了自己首个“全马梦”。“跑完之后有多快乐多兴奋,跑的时候就有多痛苦多煎熬。可以说2011年的‘北马’是留给我印象最深刻的一场马拉松,它彻底改变了我对人生的看法和态度。”

“只有跑过‘全马’之后你才能感悟到人生其实就像是一场马拉松,你在

生活中遇到的一些困难,就如同你在‘跑马’时所克服的一些生理极限,坚持到底咬咬牙一定能挺过去!”苏国营如是说。

从2011年之后,苏国营正式开启了“全马”生涯,上海、武汉、广州、深圳的马拉松都留下过他的身影;此外,他还跑出国门在美国旧金山、西雅图、夏威夷等马拉松赛上亮相;50公里、75公里、100公里超长马拉松赛,他也纷纷参加。仅2017年,他一年就跑了17场马拉松。谈及完成这些壮举的动力,苏国营平静地说:“坚持到底,人生不过如此。”



注重细节,郑马一定最中

近80场的“跑马”经历,让苏国营更加注重一场马拉松的细节。“都说细节决定成败,好的马拉松赛事尤其如此。”

“比如北京马拉松会给每一名跑友发一张地铁卡,免去跑友乘坐交通工具的后顾之忧;重庆马拉松会给每一名完赛跑友的完赛包中放一双拖鞋,让跑友可以舒服地释放双脚;而国外的马拉松在开跑前几天还会专门发电子邮件,提醒你剪指甲……这些细节往往都是出于人性化方面的考虑,会让跑友倍感贴心暖心。”苏国营说。

“我是通过媒体和朋友圈了解到将要举办‘郑马’的消息的,在家门口举办的马拉松当然要报名了。虽然是第一次举办,

但我相信‘郑马’一定会有一个专业的团队把这项赛事运营好。我也期待着咱们的‘郑马’能更注重细节,推出更多尤其是让外地跑友感到贴心暖心的赛事,为咱们郑州的马拉松赛事树立一个新的标杆,改变外地跑友对我们郑州马拉松赛事的印象。”苏国营满怀期待地说。

“马拉松不只是一场比赛,更是一个展示城市形象的载体。郑州近些年的发展和巨变需要被世界各地去认知,我相信通过‘郑马’的举办,一定会让更多的四海宾朋了解郑州、喜欢郑州,‘郑马’一定最中!”

记者 陈凯 郭韬略/文 图片由被访者提供

跑郑马说出你的故事

都说人生是一场马拉松,漫长的赛程中,不仅仅是“跑”,还包含了更多经历。不管是跑道上的马拉松,还是人生当中的马拉松,您有什么故事、什么经历,都可以通过我们和更多读者、跑友分享。

跑郑马,说出你的故事,可以自行成文也可以简述梗概。留下联系方式,我们会从中选择,不定期发布“郑马故事”,相关线索请发至邮箱:zhengzhourun@163.com。马拉松的路上,你从不孤单。

武术节登山大会报名启动

本报讯(记者 郭韬略)2018全国徒步大会暨第十二届郑州国际少林武术节登山大会,将于10月21日在登封中岳嵩山景区举行,赛事的报名工作今天正式启动。

本届登山节由中国登山协会、省体育局主办,省社体中心、郑州市体育局、登封市人民政府承办,赛事规模5000人。登山活动共设立亲子健身组、团队风采组和个人竞技组三个组别。其中,亲子健身组、团队风采组的赛道距离均为3公里,以徒步健身为主,不设置奖项。个人竞技组的项目为登山挑战赛,赛道长度为8公里,男、女组各设一、二、三等奖,总奖金近万元。目前,赛事的各项筹备工作基本就

绪,健身爱好者即日起可通过豫体汇官网(www.yutihui.com)或豫体汇微信平台(quanminedong)报名参加。

全国徒步大会是中国登山协会自2011年推出的一个集运动、旅游、休闲和文化于一体的公益性全民健身品牌活动,旨在全国推广户外运动和推动全民健身。此次全国徒步大会和登山大会的举行,恰逢第十二届郑州国际少林武术节举办期间,“两会一节”是又一次“体育+旅游”的大型活动,在推动河南体育与旅游的融合发展,加快登封建设天地之中世界历史文化名城、少林功夫国际旅游目的地城市方面将起到积极作用。

武术节公开招募外语志愿者

本报讯(记者 董艳竹)记者昨日获悉,10月20日~23日,第十二届中国郑州国际少林武术节将在登封市举行,现面向全社会招募外语志愿者。

招募要求为年龄18~25岁,大专以上学历或在校学生优先;身心健康、体貌端庄、热心公益;普通话标准,熟练掌握服务岗位所要求的外语技能及相关礼仪知识,具备较强的沟通协调能力和大型赛会志愿服务经验者优先;在校学生报名要携带由学校出具的能适应服务岗位的相关证明,并随报名表一并交招募单位。

据悉,本次活动招募外语志愿者

28名,其中,英语志愿者17名,法语志愿者1名,日语志愿者3名,阿拉伯语志愿者2名,西班牙语志愿者4名,俄语志愿者1名,服务时间为10月18日至24日(共7天),服务地点为郑州市区和登封市。

具体任务为负责外籍运动员或嘉宾武术节期间比赛活动、日常交流及相关工作。

可拨打电话申请报名,报名电话:0371-62862013,同时将报名表格及相关文件以电子邮件形式发送至dfslwsj2018@126.com;报名截止时间:10月15日24:00(以邮件到达时间为准)。