

# “粉刷”高新区 跑出新美力 郑州国际女子马拉松浪漫上演

“你,终将成就无与伦比的自己!”这是4月21日举行的2019郑州(高新区)国际女子半程马拉松暨全国女子半程马拉松锦标赛的一条标语口号。来自近40个国家和地区的7000名女性跑友用她们的快乐、激情、坚韧和努力,在霏霏春雨中畅跑本次郑州女马,感受雨中跑马的别样精彩!成就无与伦比的自己!  
记者 孙庆辉/文 丁友明 廖谦 马健/图



## 冠军阿德姆克点赞郑州女马 “在郑州参赛的感觉太棒啦!”

来自埃塞俄比亚的阿德姆克是一位实力出众的选手,这是她第一次来郑州参加马拉松项目的比赛。尽管4月21日她参加的2019郑州(高新区)国际女子半程马拉松暨全国女子半程马拉松锦标赛只是一个半程项目,但阿德姆克仍然把目标定在了夺冠上。不过1小时16分36秒的成绩在阿德姆克看来并不十分满意:“下雨了而且天气有些凉,影响了我的发挥。”  
从报名成绩可以看出,几名埃塞俄比亚选手最具实力。而她们也对比赛最重视,早在赛前两天就已经抵达郑州,是所有选手中到得最早的。  
比赛中,几名埃塞俄比亚选手果然当仁不让,从一开始她们就是第一集团的骨干力量,她们之间的竞争也非常激烈,直到最后50米,观众也难以确定谁能最后夺冠。最终,阿德姆克

凭借有利的冲刺,以一秒的微弱优势率先冲过终点。  
虽然个人成绩不尽如人意,但是能拿到冠军还是让阿德姆克兴奋不已:“这次能夺冠,我感觉到得到了‘幸运女神’的眷顾,才使我在最后时刻保持有强有力的冲刺,最终获得了这个冠军!”  
谈及参加此次郑州女马的感受,阿德姆克开心地竖起了大拇指:“在郑州参赛的感觉太棒啦!这里的赛道非常平整,周围的环境也很好,跑起来很舒服。最重要的是赛道两边的助威市民特别热情,尽管下着雨且天气凉,但他们还是热情地给我们加油助威。听到他们的呐喊,感觉身上充满了力量,我这次能够夺冠,首先要感谢的就是热情的郑州市民。”



## 全锦赛冠军李云凤 “感谢志愿者们热情周到的服务!”

“明年还会再来郑州参赛吗?”记者问。“只要我有时间,我当然还要再来啦!我喜欢在这儿参赛,我爱郑州!”  
时隔两年之后再次参加半程马拉松项目的角逐,对于已经转向女子3000米障碍的云南选手李云凤来说还是第一次。4月21日来郑州参加2019郑州(高新区)国际女子半程马拉松暨全国女子

半程马拉松锦标赛的她,跑出了1小时16分43秒的成绩,夺得了本次全国锦标赛的冠军,她的这一成绩在所有选手中排名第四。  
“2016年之后我就没有再跑过半程马拉松,这一次是这两年第一次再跑半程。”李云凤告诉记者,“我对自己的这个成绩还是比较满意的,已经接近了我的

个人最好成绩了。”  
参加本次郑州女马,是李云凤第一次来郑州参赛,这里给她留下了深刻的印象:“这次比赛的感觉挺好的,郑州干净的城市环境、现代化的建筑特别美,在这里跑步心情特别好。”  
在雨中跑完20多公里的路程,浑身都会感觉湿冷,此时服务本次郑州女马

的志愿者们都会递过来几条加厚的干毛巾帮参赛选手披上,这让李云凤倍感温馨。“服务这次比赛的志愿者们很专业、很热情,他们披在我身上的干毛巾瞬间让我暖和了许多。刚跑完浑身疲惫,志愿者们披毛巾的动作很轻,一点儿也不会给身体带来压力,感谢志愿者们热情周到的服务!”

## “东方神鹿”领跑甜蜜之旅 献策“办出中原文化特色”

本届郑州国际女子半程马拉松赛,吸引了众多明星人物加盟。我国著名女子中长跑选手、1996年亚特兰大奥运会女子5000米冠军、素有“东方神鹿”之称的王军霞也在百忙之中来到郑州,专程为本次比赛甜蜜领跑。  
虽然运动生涯历经百战,但领跑一项女性专属的马拉松赛事对王军霞来说还是第一次。所以,此次前来郑州,她除了兴奋,也颇好奇。“太漂亮了,站在主席

台往下看,满眼的玫红色,太壮观了。”来到现场后王军霞说。  
王军霞告诉记者,退役后一直从事与跑步有关的工作,也参加过很多次长跑或者马拉松的领跑,不过领跑专属女性跑友的马拉松还是第一次。“很多女性跑步爱好者一开始对于自己能否跑马拉松心里是比较胆怯的,这个女子马拉松就特别好,因为全是女性跑友参赛,压力不会太大,可以帮

助女性跑友勇敢迈出第一步。”王军霞称赞道。  
作为长跑领域的“大咖”,王军霞也给马拉松爱好者提出了中肯的建议:“我觉得对于那些第一次或者是跑马次数不多的跑友来说,跑步过程中不要着急,更多可以去感受不同马拉松的味道,与来自不同地方的跑友多打打招呼,快乐开心最重要;而对于那些有成绩追求的跑友来说,也不要太着急,要控制好自己

的节奏,安全参赛最重要。”  
地处中原的郑州有着悠久而灿烂的历史文化,在王军霞看来郑州国际女子半程马拉松赛正好可以打造中原文化特色这个品牌。“我觉得比赛中特别是电视转播过程中,可以把中原文化的内容加进去,包括地方美食、风土人情等,让来自世界各地的跑友在跑步过程中既能锻炼身体,又能了解中原文化。”

## 美女主持领跑抢镜 女马最大粉跑团靓丽吸睛

除了王军霞这位业内大咖之外,来自河南广播电视台都市频道主持人工作室的6名美女主持马晓红、韩佳、杜琳、苏泽颖、王澄、杜瑞雪也走下荧屏,换上参赛服,一同为健康跑项目领跑。  
在迷你马拉松赛道上,到处是粉色的身影,一片粉色的海洋,身着“粉有力量”赛事服的玫瑰凯“怡日健”粉跑团,是此次赛事上最大最美的跑团,参赛者达到了4000人。  
这支粉跑团成员都是来自玫瑰凯的销售队伍、产品爱用者及热爱跑步的消费者,在玫瑰凯“让健康绽放年轻”的号召下纷纷报名,积极热情地参加此次赛事,跑出活力,跑出年轻!

## 跑友很精彩 一道道亮丽的风景线

浩浩荡荡的长跑队伍中,本次比赛主办单位之一的郑州市妇联,也组织了三八红旗手方阵、巾帼建功标兵方阵、最美家庭方阵和郑州市妇女体育协会等多个团体会员方阵,在现场格外引人注目。她们当中包括两位“全国三八红旗手”——被誉为“警界花木兰”的郑州市公安局商城路分局案件侦办大队大队长刘成晓、郑州地铁集团有限公司副总工程师王贺敏。“巾帼建功标兵”队伍中,有郑州市家庭教育服务业协会会长王瑜等道德楷模、职业标兵与我市广大女性一同跑在这

个春天里。她们的加入使整个赛事正能量满满。  
河南省击剑协会也是本次赛场上的一道优雅亮丽的风景线。他们身着白色的击剑服、挺拔的身姿分外抢眼,也让赛事更显优雅。另外,由一群年轻人组成的猪八戒网方阵同样值得关注。猪八戒网是中国领先的人才共享平台、服务众包领域的“独角兽”企业。猪八戒网河南总部园区落户郑州高新区,带动了河南“互联网+”产业的转型升级。这次组团参加健康跑,充分展示了猪八戒网团队的活力和风采。

## 在雨中绽放精彩 成就无与伦比的自己

来自郑州的徐莉是一位70后妈妈级选手,酷爱运动的她最喜欢的就是户外跑。今年已经是她连续第二年参加郑州女子半程马拉松赛了。“今年我跑出的净成绩是2小时5分23秒,比我去年的成绩提高了5分钟,跑出了个人最好成绩,我为自己感到骄傲!”徐莉兴奋地对记者说。  
“开始跑的时候鞋和袜子就已经湿透了,刚开始还穿着雨衣,后来我就拽掉雨衣,在雨中奔跑,那种感觉棒极了!”徐莉如是说,“半程马拉松我跑过12次,这一次是我第一次在雨中跑马拉松,对自己绝对是一个挑战。”  
徐莉告诉记者,参赛前5天她的脚面被油烫伤了,为了不影训练备战,她就贴了创可贴。赛前3天,她已经可以贴着创可贴跑十几公里了,才有勇气决定坚持参赛。“为了不影参赛,一大早我贴了两层创可贴。不过因为下雨,创可贴早就浸透了,跑起来鞋子摩擦烫伤面非常疼,为了自己心中的目标,我坚持跑了下来。因为喜欢所以坚持,有了坚持就一定成功!”徐莉坚定地说。  
与拥有跑马经验的徐莉不同,来自平顶山的90后韦俊丽则是第一次跑马。“以前我就是经常跑跑5公里,从来

没有跑过马拉松。听郑州的闺蜜说要举办专门针对女性跑友的女子马拉松,我就抱着试试看的态度报名了。”  
第一次跑马而且又遇上下雨天,对于韦俊丽来说绝对是个不小的考验。“说实话第一次跑马还下雨,既激动又胆怯,害怕坚持不下去。开始做了最坏的打算,跑起来后还是向着最好的结果去努力。跑到中途的时候快泄气了,这时候遇到跑友和观众鼓励加油,就咬着牙坚持了下来。”  
2小时9分38秒,这是韦俊丽第一次跑半马的成绩,而且还是在雨中完成的。对此,她开心地说:“哈哈……我没想到自己能跑下来,而且这个成绩我感觉还是挺棒的!我为自己点赞!”  
“明年还会来参赛吗?”记者问。“为什么不来?全是女跑友,不会给自己太大的压力,明年希望自己更能更进一步。”韦俊丽坚定地回答道。  
其实像徐莉和韦俊丽这样的跑友还有很多,无论她们是跑马“老将”还是跑马“新兵”,她们在雨中跑马感受到的绝对是一种别样精彩,有汗水或许还有泪水,但是因为有了坚持,让雨水和坏天气不再成为“拦路虎”,她们奔跑在雨中绽放精彩,成就无与伦比的自己!

