

# 为热爱拼尽全力 向前跑

上个月,一场马拉松让潍坊这座城市热血沸腾。随着发令枪响,上万名跑友迈着坚实而有力的步伐向前奔跑,带着不屈的执着与热爱,与平凡生活正面交锋。一场马拉松,藏着多少奋不顾身的热爱,让我们走近8位跑友,倾听他们与马拉松的故事。



郑绪宝 (39岁 寒亭区)

## 我与搭档携手全马“破三”

我与跑友赵诚的“破三”之路满是艰辛。我们相识于“跑团”的约跑活动,因对跑步的痴迷热爱而一见如故,自此常一同训练、相互监督鼓励,心中共怀全马“破三”的梦想。

然而,追梦之路荆棘丛生。赵诚既要应对高强度训练,又要兼顾繁忙的工作,休息不足与训练不科学,致使他足底筋膜炎、髂胫束综合征等伤病不断,还一度在比赛中拉伤腿部肌肉,无奈暂别跑道。我自己也遭遇诸多困境,感冒、伤病反复,训练计划全被打乱。

今年6月初,我们重启规律性训练。因长时间停跑,首次恢复长距离跑,双双“跑崩”,但我们并未放弃,调整后继续奔跑。一边是我努力找回状态、增加训练量,一边是赵诚伤愈后更加注重科学训练,时光在汗水与坚持中流逝,转眼间,期待已久的“歌尔·2024潍坊马拉松”来了。

比赛当日,天公作美,温度适宜,在观众的欢呼声中,我与赵诚并肩站在起跑线,目光交汇,眼里的默契给了彼此十足的力量。途中,我们按照既定配速,稳步奔跑于城区宽阔的马路上,每一步都承载着过往的伤痛与坚持。虽有疲惫,我们互相鼓励,凭毅力挺过。冲过终点线那一刻,电子显示屏上的成绩让我俩热泪盈眶——我和赵诚双双实现全马“破三”梦想,他更是跑出2小时50分26秒的佳绩。

两个大男人紧紧相拥,往昔伤病、“跑崩”的痛苦皆化为胜利的喜悦。是的,我们用行动诠释了那个真理:有梦想且坚持不懈,梦想终会照进现实。



郑绪宝(左)和赵诚

王浩 (34岁 奎文区)

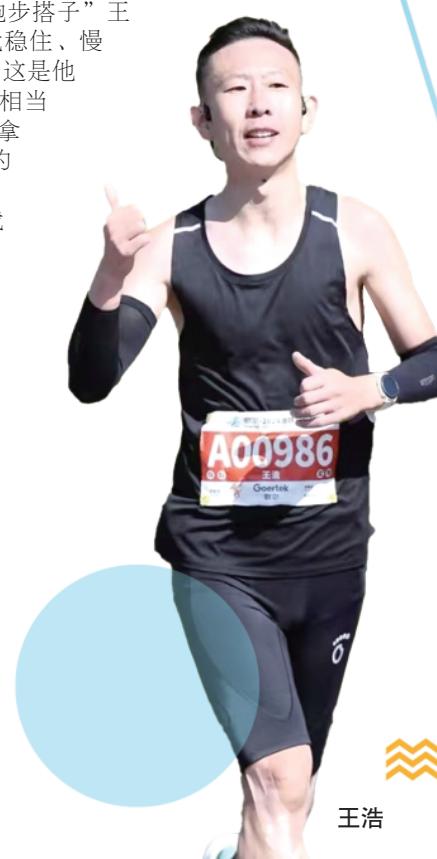
## 运动就是和自己较量

2016年,我随“钢铁战队跑团”跑过一段时间,后来因为各种原因,我的跑步计划搁浅了。但跑步的种子一旦种下,就会悄悄扎根。2022年,我的体重飙升到80多公斤,晚上睡觉经常被自己的呼噜憋醒,我开始慢跑减肥,一段时间慢跑后,我的身体轻盈了,人也精神很多。后来,我跟“跑友”一起慢跑,他们帮我纠正跑姿,指导我调节呼吸,传授我“跑马”经验。今年,在大家的鼓励下,我报名了“歌尔·2024潍坊马拉松”。

那天到达比赛现场后,我瞬间被现场气氛嗨到了,观众以及后勤保障人员都在热情地为参赛人员加油助威。开跑后,我内心很激动,总想加速赶超前面的人,但每次都被我的“跑步搭档”王宏伟给压住,他一直喊我稳住、慢点、配速不要超过4分半。这是他的“首马”,但他表现得相当成熟,每个补给点都会帮我拿补给,还不停地与赛道上的观众互动击掌。

21公里“半马”过后,我们的体感很舒服,一切都在计划中。30公里后就是“跑友”常说的“真正的马拉松要开始了”,这时我们的体力严重下降,王宏伟喊我一定要坚持跟住他。35公里后,我的呼吸急促,脚落地没感觉,王宏伟建议小步幅加快步频来跑。40公里以后,我整个人都是麻木迷离的,气喘吁吁,但仍在咬牙坚持。当终点的拱门出现在眼前,听着周围的加油呐喊声,我瞬间回神,提起精神奋力冲过终点。42.195公里,3小时04分。

运动就是和自己较量,一直往前跑,才能追上那个发光的自己。中途一旦放弃你就输了,所以我选择一边崩溃,一边坚持,熬过去,回头爽……



王浩

张秀丽 (36岁 寒亭区)

## 完成马拉松是对自己的超越

跑步于我而言,最初只是减肥的手段,却未曾想,它会成为我的热爱。从对跑步的抵触到深深爱上,从独自跑到与一群人奔跑,我越跑越快乐。今年,内心对挑战的渴望驱使我迈向了马拉松的赛道。

数年来,每日清晨5时,当大多数人还在沉睡时,我已悄然苏醒,迎接跑步的挑战。记得第一次站在马拉松的起点线上,紧张与期待在心中碰撞交织。发令枪响,我迈出第一步,那一刻,纯粹的快乐如泉涌,人群的欢呼如同为我量身定制的激昂战歌。然而,随着里程的增加,我的脚步变得愈发沉重,但在我心中,有一个坚定的声音:“不能放弃!”沿途,我遇见许多志同道合的跑者,我们相视一笑、彼此加油,那看似简单的互动,在瞬间化作无穷无尽的力量,支撑我前行。终于,终点线映入眼帘,那一刻,感动与喜悦如汹涌的潮水涌上心头。我深知,我完成的不只是是一场马拉松,更是对自己的一次伟大超越。

赛场外震耳欲聋的呐喊声,赛道上一个个补给站,还有最后挂在胸前熠熠生辉的奖牌,都是我爱上马拉松的理由。通过“跑马”,我深刻领悟了坚持和挑战自我的真谛。在人生路上,无论前方横亘着多少艰难险阻,只要怀揣着不放弃的信念,终能抵达胜利的彼岸。

宋杰 (52岁 坊子区)

## 我终于“跑赢”了

清晰地记得那是1994年4月,当时在上高中的我,参加了山东省统一普通体育招生考试,结果以0.32分之差被淘汰。那时我就在心里默默攒了一股劲:总有一天,我会“跑赢”!

2017年,我搬了新家,这里离虞河不远,每天清晨、傍晚,组团跑步的人都是一道亮丽的风景线。当年7月14日,我决定戒烟、跑步。截至目前,我已经跑了7年多,参加了全国各地的马拉松比赛。今年,得知“歌尔·2024潍坊马拉松”的赛事消息,我立即报名。最终,我拿下3小时的个人最佳战绩。

通过跑步,我到达过很多城市,也结交了五湖四海的朋友。从最初的大汗淋漓、热血沸腾,到跑到终点的力竭,跑步让我知道:突破自己,就能更好更强地奔跑下去。运动让我收获健康,拥有更多的幸福感和成就感。为了年轻时的那个梦,为了健康的身体,为了更加青春、阳光,我会鼓励、带动身边的人,坚持跑下去。