

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。



张秀丽

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们俩热泪盈眶——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“跑步搭子”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，从独自奔跑跑到与一群人奔跑，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，我立即报了名。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。