

健康与欢乐同在

——2020舟山群岛马拉松健身、家庭跑侧记

□记者 徐丽佳 高阳 王梦倩 翁瑜霞

初冬之际,岛城又迎来了舟马的筑梦之旅。昨天上午7时30分,绿城如心小镇·2020舟山群岛马拉松在普陀大剧院鸣枪开跑。作为历届舟马的经典项目,健身跑和家庭跑今年继续燃情上演。众多跑者在依山傍海的赛道上,用脚步和汗水“丈量”普陀这座海上花园会客厅的魅力。

本版照片由诸葛晓明、红茶、蔡爱茜、叶红花、黄奕奋等提供



健身跑

山海间 享运动快乐

昨天上午6时20分,天空微亮,空气清冽。东海之滨渐泛起鱼肚白,霞光穿透云层折射出光芒。此时,数千名健身跑参赛者已开始做热身运动。

在东港莲花洋广场一侧,舟山绿城育华(国际)学校152人的跑团正在做准备工作,队员间互相加油打气,希望在健身跑赛道上赛出风采。带队教师董华告诉记者,今年是他们第二次参加舟马健身跑,跑团人数比去年多了50余人。

在熙熙攘攘的人群中,记者看到一个团队显得格外安静——他们是来自普陀、岱山聋协的参赛选手,打着手语,相互鼓励。

田华是一名聋人志愿者。她打字告诉记者,这次两地聋协一共来了19名跑者,最年长的59岁,最年轻的30岁,大家都热爱生活,也希望在运动中感受快乐。为了参加这次健身跑,他们每天早晚慢跑几公里,以此提前适应比赛。

“第一次参加马拉松,心情非常激动。”岱山聋协成员张丹边说边拉着记者为他们拍照留念。

5公里健身跑队伍中,不乏远道而来的跑者。来自北京的跑者杨绍平年近60岁,是军联(北京)工程咨询有限公司相关负责人。这次他带着14人的跑团来参加舟马,其中5人参加全马,参赛选手都是转业或退休军人。这次是他们第一次跑“海”马。

“舟山群岛是我国第一大群岛,我心向往已久。”杨绍平的声音洪亮如钟,他告诉记者,国家强则体育强,体育强则国家强,体育传达的是坚韧不拔、奋斗向上的精神。

7时30分,随着发令枪声响起,健身跑选手们争相开跑,场外市民不遗余力地为跑者们送上热情的加油呐喊声。

7时58分,第一名参赛选手出现在海天大道的赛道上,随后陆续出现跑者,他们在阳光下尽情挥洒汗水,在奔跑中塑造坚毅的品格,在体育运动中收获健康和快乐……

8时04分36秒,50180号跑者周子涵率先冲过终点线。“有过10公里越野赛的经验,所以今天整体跑下来感觉挺好的。明年想挑战一下半马。”周子涵告诉记者,今年是他第一次参加舟马,作为一名热爱体育运动的舟山人,他非常开心能在家门口参加比赛,并取得不错的成绩。“我们舟马赛道环境好,沿途风景美丽,欢迎更多跑者来舟山跑马。”周子涵说。

8时20分以后,到达健身跑终点的跑者渐渐增多。据悉,今年舟马首次推出健身跑、家庭跑奖牌,每一名完整参赛的选手都能获得一枚设计精美、具有舟山地方特色的奖牌。



家庭跑

一起跑 爱相伴

昨天上午7时30分,2020舟山群岛马拉松在普陀大剧院鸣枪起跑,众多跑步爱好者在东海之滨尽情享受跑步带来的快感。在众多跑者队伍中,最欢乐的要属舟马家庭跑队伍。

6时30分不到,季新皓和妈妈吴晶就早早来到家庭跑起点,与小伙伴汇合。现就读于普陀小学四年级的季新皓已参加三届舟马家庭跑。今年,他所在班级专门组建了一支舟马小分队,30多对亲子共赴这场欢乐赛事。

“参加舟马,已成家里的一个传统,不仅能让孩子享受户外运动带来的快乐,体会体育精神,而且能增进我们亲子关系。”吴晶告诉记者,上午还和儿子一起迎朝阳、看日出,感觉特别幸福。

在家庭跑起点边上,身穿舟马T恤的母女三人组合让人眼前一亮。妈妈戴飞娜正带着两个女儿做着热身运动。“家门口的赛事,我就想带她们来体验一下。”戴飞娜说。“今年我先和妈妈参加家庭跑,积累点经验,等大一点就报名参加半马、全马比赛,传承体育精神。”大女儿丁昱如说。

7时30分,随着发令声响,参加家庭跑的大小跑者们跟随着大部队,向终点“进发”。

7时45分左右,记者在东港兴港大道与海印路交叉口看到,一位身穿橘黄色运动服的小跑者,率先从直线前进的大部队中脱离,进入家庭跑项目海印路赛道。

“加油!加油!”赛道两旁的围观市民为小跑者加油助威。“儿子看到后特兴奋,打算明年带上他一起跑。”市民张先生告诉记者,由于孩子还小,所以今年没有报名参加,但看着孩子的兴奋劲儿,觉得可以把家庭跑提上日程了。

家庭跑赛道上,有亲子手拉着手一起向前跑的,有像脱缰的野马将家长远远甩在身后的,还有不少还未学会走路的宝贝坐在婴儿车上、由家长推着前行的……比赛途中,不仅有“竞赛派”,也有“享受派”,不少家长在中途停下脚步,给孩子拍照,记录下他们的幸福欢乐时刻。

7时55分左右,来自新城的12岁跑者王雅晴率先冲过终点线。“平时训练一般都跑6公里,今天只跑3公里,所以整个过程还是很轻松的。”王雅晴告诉记者,她原本想报健身跑,但因年龄限制,所以报了家庭跑。

王雅晴的爸爸王兴春告诉记者,由于女儿从小体质弱,他就带着女儿一起跑步,久而久之,她爱上了跑步。每年的舟马,父女俩都一起参加。“每次比赛前,我俩都会相互鼓励,一起享受跑步带来的快乐。”王兴春说。

9岁的乐致仰带着2周岁的弟弟抵达终点后,开心地将奖牌挂在弟弟身上,妈妈笑着拿出手机,为兄弟俩记录下这一开心时刻,并表示明年还要参加。