

挑战极限 跑出名堂

——鹰城跑马帮的故事

□本报记者 王辉

全程42.195公里的马拉松比赛，是一项挑战人类身体极限的运动。目前市区活跃着一群马拉松运动的爱好者——鹰城跑马帮，他们跑步健身、参加比赛、相互交流鼓励，在磨炼意志、提升个人竞赛水平的同时，也收获了健康、快乐与友谊。

近日，跑马帮里12名马拉松运动爱好者分别组团赴重庆、武汉、无锡等地参加马拉松大赛，取得了不俗的成绩。

跑马帮里的亲兄弟

鹰城跑马帮里有一对亲兄弟，哥哥名叫胡兵兵，弟弟名叫胡永刚，39岁的胡永刚是平顶山韦伦双语学校的一名教师。两年前，胡永刚为了追求身体塑形喜欢上了跑步，如今坚持晨跑是他一项雷打不动的生活习惯。一天，一名跑友无意间向他谈起参加马拉松比赛获奖的经历，让胡永刚对马拉松比赛心驰神往。“玩什么都要玩出点名堂。”这是他的做人信条。

此后，胡永刚在课余时间不断查阅学习马拉松比赛的技巧知识，如跑姿、步幅、配速、运动心率等，他都铭记于心，并结合自身条件逐步摸索出一套适合自己的中远距离跑步技巧。同时，他在跑友的带动下尝试半程马拉松训练。2023年4月，他首次报名参加鹤壁半程马拉松赛，“最后五公里，双腿像灌铅一样沉重”，靠着坚强的毅力，胡永刚坚持跑到了比赛终点。此后，他又果断报名参加天津、北京等地的全程马拉松比赛，并在天津比赛中实现“破3”（三小时内跑到终点）目标。

3月24日重庆举办2024长安汽车重庆马拉松赛，胡永刚欣然报名，与鹰城跑友宁志好抵达山城参加了一场湿热的比赛。胡永刚说：“刚跑五公里，我的衣服就被汗水湿透了。”不久，他的胸部又岔气，胸右侧隐隐作痛，但他此行的目标就是获得一个“小金人”，机会难得。因此，胡永刚忍痛在赛道上坚持跑了30多公里，成绩是2小时56分28秒，如愿以偿拿到“小金人”奖品。

“马拉松比赛跑到35公里左右时，煎熬至极，身体各部位反应强烈，双腿抽筋不听使唤，不是仅靠意志力咬牙坚持就能跑完全程的。”除了意志，它要求运动员平时要合理训练，比赛中学会分配体能，一旦出现抽筋前兆，要及时调整跑姿、配速，并且及时补给能量才能坚持到底。

胡兵兵是市职业病防治所的一名医生，平时喜欢打羽毛球。受弟弟的影响，41岁的胡兵兵去年8月份开始跑步。在胡永刚的指导下，胡兵兵戒烟戒酒，坚持每周在市白鹭洲国家城市湿地公园、湛河堤等处跑步训练三至五次，跑步距离从三五公里，逐步增加到15公里，因为有运动基础，加上弟弟的认真指导，胡兵兵的跑步训练水平提高很快。两个月后，他大胆报名参加郑州、信阳举行的半马比赛，并且取得了不俗成绩。今年3月24日，胡兵兵首次参加无锡马拉松比赛，最终以2小时59分31秒跑完全程，实现“破3”目标。据悉，2024海澜之家无锡马拉松暨巴黎奥运会马拉松选拔赛共有22000名选手参加，其中3423名选手成功“破3”，位列全球马拉松赛事“破3”人数第三。

谈及比赛经历，胡兵兵说：“跑到30公里以后，身体疲惫，关节疼痛，是比赛过程中最痛苦、最艰难的时候，但我告诉自己，我的目标是跑完全程，是‘破3’。”经过咬牙坚持，胡兵兵顺利达成目标。



胡兵兵（蓝衣）在无锡比赛途中受访者供图

姜春倩在武汉比赛时留影 受访者供图

在矛盾中跑向终点

33岁的宁志好是平顶山燃气有限责任公司的一名稽查员，身高180厘米，体重最重达到110公斤。

2017年3月，宁志好的女儿出生了，抱着“不想让她懂事时，看到她的爸爸是一个大胖子”的想法，宁志好决定减肥。此后，坚持跑步成了宁志好生活中的一项重要内容。一年后，他的体重明显下降，并且尝试参加了郑州半程马拉松赛，次年又参加了全马比赛。

2020年春天，宁志好的体重已经降到75公斤。疫情期间，为防止体重反弹，宁志好从居民楼一

楼小跑到30楼后再乘电梯下一楼，上下往返四五趟，或者在楼道内进行数百次折返跑。

3月24日，宁志好同胡永刚一起参加重庆马拉松赛，两个人都不适应重庆的湿热天气。5公里后，宁志好的衣服被汗水湿透，汗水流进双眼，酸得他睁不开，每跑一段距离，他都要用袖标擦拭一下眼睛。当天重庆温度在20℃以上，湿度达到85%—95%。跑到30公里至40公里时，宁志好浑身热得难受，步履沉重，很煎熬，一度产生退赛念头。在长达几公里的奔跑中，他心里始终在激烈地斗争：是退赛还是坚持？最终坚持比赛的信念渐渐占了上风，使他到达终点，并以2小时57分34秒的成绩再次实现“破3”目标。

一跑步烦恼就没了

鹰城跑马帮中也有女性马拉松运动爱好者，37岁的姜春倩就是其中之一。3月24日，姜春倩积极参加武汉马拉松比赛，并以3小时14分21秒的成绩跑完全程，名列此次比赛30—39岁年龄组第12名，女性组第31名。

姜春倩是一名自由职业者，她身材修长，性格乐观，不笑不说话。3月28日上午，姜春倩、宁志好与胡家兄弟一起接受记者采访，姜春倩绘声绘色地讲述了武汉马拉松赛热闹非凡的盛况。

起跑时，主办方聚集在起点的运动员抛撒大量樱花，现场瞬间下起一场“樱花雨”，让她兴奋不

已。武汉马拉松赛事与北京、广州和重庆马拉松赛，并称中国马拉松四个大满贯赛事。比赛时，选手们在观众的呐喊助威声中穿过一条樱花赛道，经过“一城、两江、三镇、四桥、五湖”，如同奔跑在仙境一般，令人心身愉悦。其间，许多江城市民自发拿着矿泉水款待参赛选手，更有众多大学生志愿者贴心周到服务。“这不是一场比赛，这是一座城市的狂欢。”从江城的老城区到新城区，当选手感觉疲惫时，美丽的东湖景区、长江大桥上壮观的场景及观众的助威热情会让选手的疲惫烟消云散，步履不停地迈向比赛终点。“想偷懒歇歇脚都不好意思。”姜春倩笑言。

自去年以来，姜春倩先后参加了厦门、北京、兰州等四场马拉松赛。姜春倩说：“我从小爱运动，从2021年开始跑步，锻炼身体，保持身材。生活中难免会遇到烦恼和忧愁，不过只要戴上耳机，一边听音乐，一边跑步，一切烦恼忧愁就会在奔跑中随风而逝。”

据市跑步健身协会会长王栋介绍，适度、科学跑步，是一项有益身心健康的有氧运动。目前我市参加半程马拉松运动的业余选手有300多人，参加全程马拉松运动的有100多人，实现“破3”目标的业余选手微乎其微。