

“副马”倒计时系列战报之四

副马，我们准备好了！

本报记者 田兆玉 王倚剑

4月21日，北京城市副中心马拉松将如期开跑。踏上最美赛道，尽情感受北京城市副中心的秀美景色、文化底蕴和发展活力。同时，也让更多人了解马拉松这项运动。

对于很多跑者来说，跑马上瘾。到底为何会让人如此痴迷？我们来听听即将参加本届“副马”的跑者、志愿者、领跑员、跑团团长讲讲他们的故事，一起感受马拉松比赛的魅力。

多面手曾智：

圆了“兔子梦”准备上赛道

曾智绝对是城市副中心马拉松的“铁粉”。他既是跑者，又做过志愿者、当过急救跑者，今年的“副马”比赛中，又多了一个全新的身份——官方领跑员。能在“跑马”的同时体验多重身份也是不多见的经历，成为名副其实的赛道“多面手”。

“从半马到全马，几乎每一届比赛我都参加了。”曾智说，通州是他的福地，无论是半马还是全马，自己的最好PB在这里都实现了突破。“半马跑出了1小时38分的成绩，全马也跑到了3小时32分。这两次个人最好成绩都是在‘副马’跑出来的。”曾智不仅一个人跑马，还和几个志同道合的朋友组建了一支跑团。

2011年7月，曾智博士毕业后入职首钢，主动申请派驻京唐公司。工作之余，他开始尝试跑步。2018年，他和几位同样热爱跑步的同事有了组建跑团的想法。很快，首钢悦跑团成立了。跑团从无到有，不断发展壮大，现在已发展到千余人的规模。

一个人跑步可能很难坚持，但集体的带

动力是强大的，经过训练大家身体越来越强健，跑步成绩不断提高，大部分都成功挑战了人生的第一个10公里、半马，甚至全马。在不断参赛、挑战自我的过程中，曾智也逐渐成长为马拉松比赛的“全面手”。

从参加比赛，到为比赛服务，变化的是身份，不变的是对马拉松运动的热爱。“去年，听说副中心马拉松招募志愿者，我带着团队第一时间就报名了，有幸入选。”2023年，曾智和他的小伙伴们成为赛事起点志愿者，“我们的优势在于比普通志愿者更了解跑友需求，能为他们提供更好的服务。”

不过，曾智心里还一直揣着个“兔子梦”：什么时候能当领跑员就更棒了。今年，曾智第一时间报名“副马”的官方领跑员，成功入选。“一直很仰慕马拉松比赛的领跑员，成为领跑员的要求非常严格。”以官方领跑员的身份亮相马拉松赛事，要带领大家顺利完赛，心中的期待不言而喻。

而且更具挑战的是，今年“副马”他被分配

在“关门兔”的前一棒。“关门兔”的时间是615，我是600，也就是倒数第二棒，这意味着从8点比赛开始，我要和组员们掌握好配速，一直坚持到下午2点左右，在赛道上的时间非常长。”他解释说，当6小时的“兔子”，相当于每公里8分半的速度，这个配速其实介于跑和走之间，“平时我的训练成绩是4到5分钟区间，这与我的正常配速很不匹配。”怎么办？快速调整。“现在我和小组跑友每天都在群里打卡，为调整配速进行专门训练。”

除了赛事新身份，副中心马拉松的优美环境也让曾智对这次“副马”格外期待。“‘副马’赛道很美，我和我的小伙伴对此都有同感，河堤、公园、花草都很漂亮。”曾智说，除了环境，“副马”的赛道设置也特别合理，“跑起来感觉很明显，能跑得开，虽然历届的参赛人数也很多，但是并没有感到拥挤，这对于跑友来说是很好的体验。”

天津跑友杜玉春：

盼望踏上副中心规格跑道

早上5点多，家住天津市滨海新区生态城附近的跑友聚集一处，不知是谁喊了一句“杜姐来了！”大家纷纷望去，杜玉春一身运动服，乐呵呵地跑了过来，大家寒暄几句，跟着她开始了今天的晨练。4点多起床，与30多位跑友一起训练到6点半左右，这是杜玉春早晨的日常。

杜玉春投身跑步运动的起点，竟然是她的腿病。她年轻时在码头造船厂做焊工，长年下蹲、弯腰加上海边潮气，引发了关节炎和风湿病，严重时甚至膝关节无法弯曲，上下楼都困难。为恢复健康，她与朋友结伴在公园里走圈，渐渐地，双腿有了力量，她又尝试跑步，从一公里、三公里到十公里，从步履蹒跚到健步如飞，从自娱自乐到广泛参赛，65岁的杜玉春的“跑龄”已有22年。

2011年，她加入天津滨海新区跑吧长跑俱乐部，作为俱乐部里年龄最大的女子选手参加北京国际马拉松比赛，从此一发不可收拾。2013年参加了6场全国性马拉松比赛，2014年达到9场……几十场全马跑下来，跑友们都知道这位励志的杜大姐，在天津跑友圈小有名气。

2019年杜玉春更是如同“开挂”，她取得中国马拉松大满贯年龄组第一的好成绩，而且在当年的北京国际马拉松大赛中以3小时52分、年龄组第二名的成绩晋级“北马九星”。次年，杜玉春担任刚成立的中国马拉松大满贯天津滨海新区分团的团长，一时间，好多天津跑友纷纷“投奔”杜大姐，跑友群逐渐累积到800多人。

大伙儿为什么就认杜大姐？一方面是敬佩她的顽

强精神，另一方面也是感动于她对周围人的帮助。“年纪确实是一道坎，但跨过这道坎，我和其他跑友一起站在起跑线上，我们就是一样的。”杜玉春印象中，2014年的兰州马拉松比赛是相当困难的一次试炼，当时空气温度达到35摄氏度，加上当地地势较高，对选手心肺功能也有影响，不少年轻人都选择中途弃赛。跑到38公里处，她也热得发晕，可还是努力调整状态，咬牙扛了下来。这份坚韧不屈鼓舞了许多跑友，日复一日的训练也带动她身边不少朋友加入跑步的队伍。

作为京津冀近邻，杜玉春和天津跑友参加过多场京津冀地区的比赛，每次都有新感受。眼瞅着跑友数量越来越多，氛围越来越好，运动环境也越来越舒适，碧水蓝天挥洒汗水，别提多美了。有的跑友在北京上班，还在群里给大家“种草”：“副中心公园里的星型路跑起来可棒了，你们有时间也来试试。”这不，机会就来了，副中心马拉松这场“家门口”的赛事将绿心公园的跑道也纳入了赛道，大家都盼望着好好体验下“副中心规格”的跑道。

这次来到城市副中心，杜玉春说“比赛第二，‘带人’第一”，一起来的跑友队伍里有一位新人，这次是她的赛场首秀。老大姐笑着说，这次最大的目标就是为新朋友保驾护航，带着她跑完全程，就算成功！

厦门高手郑晨曦：

超越自我领略美景

说起和马拉松的缘分，郑晨曦说要感谢自己的一位朋友。“2011年，我因为工作原因接触到马拉松运动，不过当时不是自己想跑，是朋友拉着我去尝试了一下。”没想到因为这次“偶然”，郑晨曦被这项运动不断挑战极限、超越自我的体育精神深深感动。

从那之后，他开始进行系统性、有针对性、有指导性的专业训练，积极备战马拉松。“因为我也从事体育方面的相关工作，所以本身也很喜欢运动。2015年正式‘跑马’后，我几乎每年都要跑上一场。参加马拉松比赛，也走进了不同的城市，感受到了祖国大江南北的不同风景。”郑晨曦说。

作为白金赛事的上海马拉松，具有独特吸引力，赛事中签率仅为13.7%。每年的“上马”，能跑上赛道的，都是幸运儿。37岁的郑晨曦在2019年成功中签，做好了PB（个人最好成绩）的准备。不过，也许是太过期待，也许是配速不够科学，35千米时，他的身体面临崩“撞墙”，速度降了下来，这离他最初设定的想破PB的目标还差了一大截。“当时自己心

里很慌，身体也很难受，在补给站疯狂补蕉，快速调整，让身体能够再次适应比赛。”幸运的是，日常科学、系统训练的每一滴汗水都没有白费，身体得到相应能量的补给后，终于找回了状态。2小时58分，完赛。“是坚持，让我战胜了身体的极限，自己的全马纪录破了，目前这是我最好的PB。”

跑马几年来，郑晨曦跑过60多场全马、10多场半马，全马比赛总里程已经超过2500公里。相当于海南三亚到首都北京的距离。

对于北京，郑晨曦并不陌生。北马的赛道上，他跑过五次。但副中心马拉松，他还是第一次参加。“其实我对城市副中心并不陌生，有很多朋友目前在这边工作，大家都说这里的机会多，城市风光好，绿色多河道多，是北方难得的亲水滨水城市。”在副中心马拉松的赛道上，他也给自己设定了目标，“拿出当下最好的状态，顺利完赛，争取跑进三个半小时。”

领跑员宿亚楠：

保证最准的配速和节奏

每周跑步4—5次，每月跑量300公里左右，这是宿亚楠现在的日常训练量。在达到一定公里数的同时，她每周还会进行25至30公里的长距离训练，以及400米、800米、1.2公里不等的间歇跑训练，以提高身体最大摄氧量，从而在较短时间内增加心肺耐力。这个训练量已经超越了不少大众跑者。

宿亚楠在北京工作，本身就是运动爱好者，“沉迷”跑步已有9年，跑步成为她的日常，“一天不跑步，就总觉得缺点什么。”最近除了日常训练外，她还接到了新任务，每周进行规定配速跑和节奏跑。原来，宿亚楠被选为副中心马拉松的领跑员，这些训练项目是组委会布置的“作业”。

领跑员是马拉松赛事中不可或缺的一员，被大家亲切称为“兔子”。宿亚楠第一次当“兔子”实属偶然，那是在2018年的衡水马拉松，她当时没有中签，便尝试申请领跑员，竟成功入选了，此后她陆续担任了不少比赛的领跑员。

领跑员是组委会与选手之间的桥梁，传递跑者意见建议和赛事规则，需要强大责任心和同理心，当然，他们最重要的职责就是做选手们的动态“标尺”。马拉松比赛中设置的领跑员分不同组别，组别数字则代表着完赛时间。这次宿亚楠作为345组别领跑员，就意味着跟随她跑完全程的选手完赛时间可以保证在3小时45分左右。

在马拉松比赛中，领跑员既是选手们完赛时间的“坐标”，也是带领选手跑步的“定海神针”。“‘兔子’一定要掌握好速度，不能一会儿快一会儿慢，这样会影响跟跑选手，把跟跑选手带崩，就成‘流氓兔’了。得保证选手全程跟着你跑可以取得相应成绩。”宿亚楠这样形容领跑员的责任。

为了这份责任，她在日常训练中格外注意打磨控速能力，提升配速的稳定性和长距离的磨合性。她还特意为自己准备了一份“小抄”，将每公里用时提前写成小纸条，做成手环，比赛中就可以与手表、官方计时器三方对照，以调整自己的速度。一般情况下，领跑员在中国田径协会认证的马拉松个人最好成绩，要高于申请的组别成绩15—30分钟，以保证领跑员素质在线。

今年是宿亚楠第三次担任副中心马拉松的领跑员，并且每一次她报的组别配速都比之前要快一些，因此，副中心马拉松也见证了她的超越自己的过程，她也见证了“副马”赛事的不断升级。从亲子跑动员家庭全家上阵，到首次出现的吉祥物“副马爷”，这些赛事文化的提升不断带给人惊喜。跑者的热情与赛事质量提升也相辅相成，她说：“我们常开玩笑说马拉松赛事越来越‘卷’，但这对马拉松运动和大众体育来说都是好事，能让大家享受到越来越好的跑马环境。”



副马战报系列策划：陈冬菊 田兆玉