

首批报到跑友和樱花合影了

■长江日报记者汪洋 杨荣峰 商佩 刘克取 许巍巍 孙笑天 实习生王昱麟

“武汉必须来。”21日上午,广东跑友唐星一下高铁就直奔武汉国际会展中心报到领装备,下午就去看樱花。像唐星这样借跑汉马之机游览武汉的外地跑友十分普遍。

天津跑友穿汉马赛服武大赏樱

“樱花季,越江湖,跑汉马!”21日中午,来自天津的李强在微信朋友圈写下这样的感慨并配上9张逛武汉的照片,记录樱花时节一家人丰富的武汉之旅。

21日上午,李强带着妻子和6岁的女儿漫步在武汉大学校园,尽情欣赏烂漫樱花。李强一家沉浸在这粉色的花海里,感受着春天的浪漫气息,在校园内拍下多张照片。

在樱花大道,长江日报记者偶遇李强一家,身穿汉马赛服的李强在人群中格外显眼。回顾这趟旅程,李强告诉记者,20日上午领取参赛物资后,当天下午,一家人便马不停蹄地前往汉口江滩,游览了江汉路步行街。“这些建筑都沉淀着故事,仿佛在诉说着这座城市的沧桑与繁华。”夜幕降临,他们一同欣赏江景,璀璨灯光倒映在江面上,如梦如幻。

来武汉,当然少不了品尝特色美食。李强一家品尝了小龙虾、藕汤等美食,舌尖上的武汉让他们赞不绝口。他说:“3月的武汉美不胜收,不仅城市风光很美,美味的食物和浓浓的人文气息也令人沉醉。”

北京跑友带儿子东湖赏樱

“昨晚到的,今天就去东湖看樱花。”3月21日上午,韩婷婷领到装备,牵着孩子直奔东湖樱花园。

韩婷婷来自北京,今年32岁,来武汉前已跑了两场半马。韩婷婷3月20日晚上和家人一起抵达,“这次来武汉,一是跑马拉松,二是借此机会带着家人赏樱”。

“武汉的樱花闻名全国,很早就想过来看看。”韩婷婷说,来汉前,她就提前准备好了行程。20日晚到汉,21日一早领装备,21日下午去东湖樱花园,22日逛街吃美食,比赛当天跑边赏沿线樱花美景。

3月21日9时许,北京跑友高亮和赵峰领完装备就换装兴奋地拍照留念。他们说,武汉马拉松的“最美赛道”“热情观众”“贴心志愿服务”等早就名声在外。

“这是我俩第一次来武汉,不但要跑汉马,还要去感受英雄城市的壮丽景观和文化氛围。”高亮说,他们已经提前做了攻略,也带了家人一起,21日下午去省博参观,晚上夜游黄鹤楼。跑完后还要游玩几天,看樱花,逛大学。

云南教师首站游省博看长江大桥夜景

“一个参赛包,一件衣服。不用排队,流程简化,体验非常舒服!”3月21日11时许,昆明飞抵武汉的陈继先领取装备后,便迫不及待踏上“汉马深度游”首站——湖北省博物馆。

陈继先来自云南曲靖,是一名小学教师,跑龄有10年。陈继先说,来之前已做了攻略,要去长江大桥、巴公房子、东湖樱花园和光谷,回去之前还要给学生们带礼物。“只要皱纹不长在心里,我们永远风华正茂。大江大河大武汉,我们江湖汉马见!”陈继先笑着说。

22岁的周鑫堃登机前,将机票拍照发了朋友圈,配文是“武汉,我来了!”周鑫堃在山西省运城职业技术大学读大三。他的行李箱没有装满,只有一套跑汉马当天穿的运动服和鞋子,剩下的空间他想带些武汉特产回山西。“空荡荡来,沉甸甸回,我要把武汉的心意都装回去。”周鑫堃说。领完物资后,周鑫堃讲了他的游玩行程:先到湖北省博物馆,晚上去长江大桥看夜景。

东莞跑友领完装备直奔省博

3月21日,东莞跑友黄水根领完装备便迫不及待准备去湖北省博物馆参观,开始他的“汉马之旅”。黄水根表示,自己每次到一个新城市,都会先去博物馆看看,这次也不例外。他提前预约了湖北省博物馆。

黄水根给予武汉高度评价:“武汉的城市建筑很有艺术感,也很有地方特色,凸显了文化底蕴。”

黄水根表示,他计划在武汉玩四五天,好好感受这座城市的文化魅力。



天津跑友李强一家三口在武大樱花大道赏樱花。长江日报记者汪洋 摄



北京跑友韩婷婷和儿子领完装备直奔东湖樱花园。长江日报记者杨荣峰 摄

华中师大跑团



华中师大跑团3名学生晒汉马号码牌。

长江日报记者刘克取 摄

我们为名校挑战赛卫冕而战

长江日报讯(记者刘克取)3月21日上午,来自华中师范大学的郑宇栋、彭玲华、王湘海笑着和长江日报记者打招呼,他们身穿运动服,脚踩气垫鞋,背着汉马物资包,眼中喜悦、兴奋,更有在武汉刷新个人最好成绩的渴望。

“我们有一名同伴黄贝贝,今天考试没能来现场,这次四人并肩作战,希望能取得好成绩!”郑宇栋介绍,本次汉马他们将代表华中师范大学参加名校挑战赛。

去年,华中师范大学代表队在汉马名校挑战赛中夺得冠军,今年他们希望能够卫冕。

“我们4个是从200多人中选拔出来的,都是华中师大的‘门面’。”郑宇栋笑着说,在长期科学训练的沉淀下,他们信心很足。

郑宇栋来自咸宁,是华中师大体育学院运动训练专业的学生,也是一名二级运动员。今年汉马,他瞄准了名校挑战赛的个人男子前三名。

赛前3个月,他曾绕东湖训练,每次距离都在30公里以上。赛前一个月,他

逐渐减量,调整竞技状态,重点训练间歇跑,提升耐力。在3月2日举办的重庆马拉松上,他跑出了全马2小时30分的好成绩。

“我的重点是汉马,希望能够跑进2小时26分之内,刷新个人最好成绩。”郑宇栋说。

王湘海今年研一,是半马选手。“我的半马最好成绩是72分钟,这次奔着70分钟去,目标配速在3分21秒每公里。”王湘海笑得自信,他说武汉是一块“宝地”,风景宜人,有助于个人发挥。

为什么跑半马?王湘海说,因为他擅长爬坡,而半马路线正好有三个大坡——江汉桥上坡段、武汉长江大桥上坡段、沙湖大桥上坡段。“这种路线对别人来说比较吃力,但我很擅长。”王湘海表示,曾在赛前进行力量专项训练,增强肌肉力量,在上坡路段跑得快、跑得稳。

“我曾经夜跑经过黄鹤楼和长江大桥,这次终于要见到白天的景色了!”彭玲华是江西上饶人,今年22岁,去年9月来汉读研。她本次参加半马比赛,对沿路樱花江景风光特别期待。

大学女生陈芷妍首次参加马拉松



陈芷妍领完装备后,在会场留影纪念。

长江日报记者杨荣峰 摄

爸爸隔空发来汉马训练攻略

长江日报讯(记者杨荣峰)“爸爸提前给我发了两个月的训练攻略。”3月21日,武汉国际会展中心,24岁的武汉科技大学研二女生陈芷妍领完装备,紧张又兴奋。

在朋友的鼓励下,陈芷妍报名参加了今年的汉马健康跑。她平时喜欢跳舞,有体力基础,直言13公里的健康跑“一个半小时就能拿下”。

陈芷妍的父亲却不放心。她父亲从2018年开始奔走于全国各地参加马拉松比赛。得知女儿中签汉马,他在微信上给女儿发来一段段训练攻略。“两个月时间训练,第一周9分钟跑4000米,每周三次,保持心率140左右”

“平时练习一下臀臂力量、核心力量,每周不少于1次”……长江日报记者看到,去年底,陈芷妍父亲在女儿微信上发来一段段训练攻略。两个月训练时间,每周训练强度不一样,配速不一样,末了不忘鼓励“你跳舞和力量训练还比较多,有一定基础,应该没问题”。

陈芷妍说,第一次参加马拉松,既兴奋又紧张,爸爸的支持和鼓励给了她力量。“我在学校练习跑,爸爸在家附近跑,我们隔空鼓励。”

“很期待!”陈芷妍说,今年汉马与樱花季相伴,前几天备战汉马时,她特意去看了樱花,“樱花的美景和爸爸的鼓励,会让我人生第一次马拉松格外精彩”。

大学生殷雄辉跑步3个月减肥54斤

跑汉马要赏樱赏过瘾

长江日报讯(记者杨荣峰)“只用了3个月,每天跑步,减了54斤,从此迷上跑步一发不可收。”3月21日,21岁的大三男生殷雄辉聊起自己跑马拉松的原因格外骄傲。跑步减肥成功后,三年时间里,他接连跑了16场马拉松。

殷雄辉是湖北十堰人,在武汉大学。大一时为了减肥,他听从同学的建议开始每天跑步。

“3个月的时间,雷打不动每天跑5公里,三餐变两餐。”殷雄辉说,减肥后,他没有停止跑步练习,继续定期跑步锻

炼身体,并参加了光谷马拉松半马项目。“跑步会上瘾,跑完一次马拉松,一发不可收。”

第一次马拉松成功完赛后,殷雄辉开始留意全国各地的马拉松项目,从大一到大三,先后跑了16场。在广东顺德,他跑出了自己的半马最好成绩。

“这次汉马,比赛第一,赏樱第二。”殷雄辉说,因为最近考试较多,他训练不太充分,更没时间看樱花。这次马拉松沿途都有樱花,他既要跑步跑过瘾,也要赏樱赏过瘾。

精英选手参赛实力强 “金标”汉马今年能否带来惊喜

■长江日报记者张琳 通讯员陈梦婷 查雨茜

3月23日7时30分,升级为世界田联金标赛事的武汉马拉松将在沿江大道三阳路口鸣枪,40000名跑友将跨江越湖,奔跑在武汉最美樱花季。与“金标”相匹配的是,今年汉马精英选手的参赛阵容比往届都要“豪华”,国内外高手云集。2024年,汉马曾刷新了赛会纪录;今年,“金标”汉马能否再破纪录,继续带来惊喜?

上届冠军有信心卫冕甚至破纪录

3月21日下午,汉马精英选手见面会在武汉国际会展中心举行,4名高水平选手参加,分别是:肯尼亚选手肯尼斯·凯特;2024武汉马拉松男子组全程冠军约翰·姆布鲁·姆伊鲁利;肯尼亚女子选手赫拉·杰拉加特·基普罗普以及中国马拉松纪录保持者何杰。

肯尼斯·凯特是世界田联金标选手,2023年在上海马拉松跑出个人最好成绩2小时05分53秒。凯特表示,为这次比赛准备了很久,希望能在赛道上展现出最佳状态。

2024年汉马全程项目男、女组的成绩均被刷新,肯尼亚的约翰·姆布鲁·姆伊鲁利跑出了2小时09分13秒的汉马最佳成绩。对于周日的比赛,姆伊鲁利已做好卫冕甚至刷新赛会纪录的准备。他说:“去年我跑过这个赛道,对赛道有了直观的感受,今年我的目标就是保住冠军头衔。”

汉马女子全程项目的成绩纪录是2小时25分12秒,2024年由埃塞俄比亚的马尔·迪巴巴·胡萨创造。肯尼亚长跑名将基普罗普也是世界田径精英选手,个人最好成绩为2小时21分27秒。她是首次来武汉参赛,也是第四次踏上中国的赛道。基普罗普对武汉的印象很好,她希望赛后有机会在武汉多停留几天,深入体验本地文化。

中国马拉松纪录保持者再回汉马赛道

中国马拉松纪录保持者,2023年汉马全程男子冠军何杰一亮相就引来现场马拉松爱好者的欢呼。



2025汉马精英选手见面会。

呼。何杰目前就读于中国地质大学(武汉),今年以“大学生”与“职业跑者”的双重身份回到汉马。

2023年,何杰首次参加汉马就拿到了全马冠军,并成为汉马历史上首位登上最高领奖台的中国选手。随后,何杰在2024年无锡马拉松上打破全国纪录。本月初的东京马拉松上,何杰跑出了2小时07分20秒的成绩,排在今年国内马拉松选手成绩榜第一位。

展望周日的比赛,何杰坦言:“刚经过东京马拉松,体能消耗很大,目前正在恢复调整和重新积蓄力量的阶段,想跑出更好成绩有些困难。本周日的比赛,争取能拿到一个好名次。”

目前,汉马中国籍选手最好成绩是杨定宏去年跑出的2小时12分07秒。今年,杨定宏将再次参与汉马角逐,竞争力也很强。

今年破纪录的希望较大

升级为世界田联金标赛事后,汉马吸引了一

大批国内外高水平选手报名参赛。组委会公布的报名表上共有国际高水平精英运动员33人。

从报名成绩来看,男子参赛选手PB成绩在2小时09分以内的精英选手多达17位,其中2小时06分以内的有6位。汉马女子赛会纪录为2小时25分12秒,今年汉马女子选手PB高于这个记录的多达7人。

对于今年汉马的整体竞技水平,汉马体育公司负责人包波分析说:“世界田联对金标赛事的成绩有要求,汉马今年是第一年升级为金标赛,来参赛的高手特别多。世界田联会根据参赛选手的水平和等级打出竞技参赛分,竞技参赛分越高说明比赛水平越高。据估算,今年汉马的竞技参赛分在115分左右,已经达到了白金标赛事的水平。”

据了解,今年汉马赛事奖金也有明显增长,全马冠军奖金将达到10万美金,破纪录则另奖5000美金。“综合来看,今年汉马再次刷新赛会纪录的可能性很大。”包波说。