

# 最好自己 每一个平凡人也能闪闪发光

马拉松是一项挑战极限的运动。正如40岁的妈妈肖茜所说,跑步让我学会了不放弃,我要让女儿看到妈妈的坚持;河南18岁小伙享受完赛的畅快,每一次完赛都觉得自己更自信了;刷新中国籍男子赛会纪录的何杰说,这是我最好的一面……汉马跑者们都在不断挑战自己、超越自己,努力成就最好的自己。

## “跑马拉松跟创业一样,需要恒久的耐心” 10余企业家好友汉马赛道锤炼意志

长江日报(记者占思柳)“今天花了95分钟跑完了13公里!”3月23日上午,武汉电鹰科技创始人蔡晓东跑完人生第一个健康跑。他说,平常工作太忙,能够顺利完赛就很高兴,汉马给人感觉激情满满。

“我在路上碰到了十几个企业家朋友,有华为的,还有科技园的。”蔡晓东说,做企业需要持久的耐力,跑马拉松很锻炼一个人的意志力,也是一个挑战自己的方式。他提到,因为工作忙,只能抽空锻炼身体,但很难保证训练频次。因此,一开始出发时激情满满,跑到两三公里时就感到身体疲惫,好在一直坚持下来了。“跑马拉松跟创业一样,需要恒久的耐心。”

蔡晓东说,汉马的设置非常科学完备,医疗站、补给站,包括沿途的志愿者,都让人觉得安全感、激情满满。“作为武汉人,真的会觉得这是一个幸福的城市。”他表示,很幸运这次抽中了汉马健康跑,希望下次还有机会抽中半马、全马。“汉马,下次赛场见!”

### 40岁妈妈带伤完赛 “我要让女儿看到妈妈的坚持”

长江日报(记者徐丹)3月23日,武汉半程马

拉松终点线前,40岁的跑者肖茜冲过终点后掩面痛哭。汗水和泪水交织的脸上既有突破自我的喜悦,也有距目标“破两小时”仅差5分钟的遗憾,更藏着一份带伤奔跑的倔强。

“跑步让我学会了不放弃,我要让女儿看到妈妈的坚持。”她哽咽着说。

“我以前可是连体育都及不了格的人啊!”肖茜笑中带泪。3年前偶然接触跑步时,她连跑3公里都气喘吁吁,如今已连续3年征战马拉松赛道。本次2小时5分的成绩虽未达成“破2”目标,却已是她个人最佳纪录。“赛道上的每一步都在和自己较劲,我要证明普通人也能创造奇迹。”

赛前体检时,医生曾给肖茜亮起“黄灯”:因横膈肌旧伤,剧烈运动可能引发胸痛甚至岔气,但这位倔强的母亲仍选择站上起点。“医生叫我别跑,但我就想试试自己的极限。”比赛中途因伤反复抽痛,她咬着牙调整呼吸节奏,“听到观众喊‘武汉加油’,突然想到这也是在给我加油。”

谈及坚持的动力,肖茜说:“我想告诉孩子,人生就像马拉松,摔倒不可怕,怕的是不敢站起来继续跑。”3年来无论寒冬酷暑,夜晚的汉江江滩跑道见证了她无数个训练日。“我要让女儿知道,普通人靠努力也能闪闪发光!”

### 跑步半年瘦了70斤 每一次完赛都觉得自己更自信了

长江日报(记者占思柳)“我参加过好多地方的马拉松,第一次来武汉跑,感受到汉马最热情最浪漫。”3月23日,57分钟跑完健康跑的大学生杨锦峰说,汉马沿途的志愿者、观众都非常热情,氛围感十足。

杨锦峰今年18岁,是河南工业大学大一学生,参加过6次马拉松,早就了解到武汉马拉松的规模很大,风景也好,属于黄金赛事,今年,他成功报名了健康跑。一路“跑得不快,但心情特别放松”。

杨锦峰说,今天下了一点小雨,但是在路过长江大桥时,可以看到不远处恢弘的黄鹤楼,感觉特别壮观。一路上,还看到盛开的樱花,感觉浪漫。

“武汉的志愿者都特别给力,市民也很热情,他们大声地给我们加油,情绪价值拉满。”杨锦峰说,自己高中时很胖,为了减肥开始接触跑步,曾在半年内从190斤减到了120斤。如今,他享受完跑马拉松给自己的那种畅快感觉,每当多坚持一步,就多了一份力量感,每一次完赛,都觉得自己更自信了。“这就是马拉松带给我的正能量。”

## 法国跑友被观众热情感染 一句“加油”就让我动力十足



法国跑友裴诺

武汉人的热情跨越了国界,一句“加油”就能让我动力十足!

长江日报(记者徐丹)在汉生活一年半的32岁法国友人Thomas Penot(中文名裴诺)完赛后兴奋地分享首次参赛体验:“这座城市的激情、江湖气派的壮阔,让奔跑变成了一场奇幻之旅。”

“一切都像精心编排的交响乐!”裴诺对赛事组织赞不绝口。从赛前领物到沿途补给,每个环节都井然有序,“志愿者的微笑和市民震耳欲聋的加油声,甚至让我忘记疲惫”。作为在汉工作的外国人,他坦言:“原本担心语言障碍,但武汉人的热情跨越了国界——一句‘加油’就能让我动力十足!”

当被问及最难忘的赛道,裴诺的眼睛瞬间亮了起来:“穿越长江大桥时,晨光洒在江面,两岸欢呼声如潮水涌来。那一刻,我仿佛在参加一场穿越时空的狂欢派对!”裴诺如今已能熟练使用筷子拌热干面。“记得第一天站在江滩,我就被这个城市震撼了;第一次尝芝麻酱时,还被呛得咳嗽。”他笑着回忆。如今,他深度融入了本地生活,登黄鹤楼、逛博物馆、在东湖绿道骑行,甚至学会了几句有趣的武汉话。

## 俄罗斯小伙俏皮咬奖牌 这是我在武汉的第一个春天



俄罗斯小伙科斯塔

这是我的第一块汉马奖牌,一定要把照片发给家人和朋友。

长江日报(记者刘晨玮 实习生王昱麟)“樱花赛道太赞了!”18岁俄罗斯小伙科斯塔第一次参加汉马,他也是武汉大学法学院的大一学生,来武汉不到一年,深深爱上了武汉和这里的美食。

科斯塔的中文非常流利,和记者交谈中,他不时竖起大拇指为武汉点赞。他笑着指向首义广场边的樱花树,“到处都是樱花,这是我在武汉度过的第一个春天!”

虽然下起蒙蒙细雨,也没有妨碍科斯塔的热情。当跑上长江大桥,看向远处的黄鹤楼,科斯塔感觉更有动力了。他加快脚步,在观众和志愿者们的呐喊声中一路奔跑,顺利到达终点。

跑完13公里,拿到了奖牌,他俏皮地咬起奖牌,让记者为自己留下珍贵的照片,“这是我的第一块汉马奖牌,一定要把照片发给家人和朋友。”

## 英国外教每晚在沙湖夜跑 回到武汉有一种家的感觉



英国外教托马斯

武汉的运动氛围非常好,我晚上夜跑时能遇到非常多跟我一样锻炼的人。

长江日报(记者李柳玮 通讯员唐文晶)来自英国的选手托马斯顺利完成全马。这是他第二次跑汉马。

托马斯来汉十年,他是洪山区未来实验外国语学校美林校区的一名外教。2016年,托马斯来到武汉做老师,2021年回到英国读书,2024年毕业后他选择再次来到武汉,并且和妻子在中国结婚。托马斯说:“我非常喜欢武汉这座城市。回到武汉有一种家的感觉。”

托马斯喜欢运动,曾参加2024年汉马半程比赛。每天晚上他会去沙湖夜跑10公里。“我最喜欢的是在长江大桥、东湖等地奔跑,一边跑步一边看美景,真是太舒服了。”

作为一名英语老师,托马斯在学校里陪着孩子们一起锻炼。托马斯说:“武汉的运动氛围非常好,我晚上夜跑时能遇到非常多跟我一样锻炼的人。我希望能带动学生们一起增加体育运动,爱上奔跑。”



蔡晓东跑完人生第一个马拉松。



张文锋(左二)在志愿者陪伴下完成自己首个马拉松。  
长江日报记者胡冬冬 摄



汉马跑者快乐奔跑在最美赛道上。

汉马组委会供图

## 视障全马跑者“最美樱花赛道”圆梦

长江日报(记者刘晨玮 实习生王昱麟 通讯员马威)“净时成绩05:48:26。”第一次在武汉完成自己的首次全马,3月23日,来自北京的视障跑者张文锋在“最美樱花赛道”上圆梦。

从希望减重到与视障跑团结缘,他完成了从3公里、10公里、半马的突破,跑步让他的生活有了更多光亮。

38岁的张文锋是河南周口人,在北京经营着一家小按摩店。2023年,他开始跑步,起初是在跑步机上锻炼。去年7月,他加入助盲跑团,在志愿者的陪伴下享受户外畅快奔跑的乐趣。张文锋曾在北京参加过半程马拉松。今年,他如愿获得汉马全马项目参赛资格。

陪伴他来汉的是志愿者马剑峰。去年,两人在助盲跑团相识,长期陪跑训练中,他们配合得越发默契。来到武汉前,张文锋列下心愿清单:摸摸樱花、品尝武汉美食、吹吹江边的春风……

“志愿者都在给我们加油呢!”“要上长江大桥了,远处就是黄鹤楼。”“到东湖赛段了,能闻到淡淡的花香吗?”……23日,在武汉陪跑志愿者王刚、徐基昌、赵辉、万琨的陪伴下,张文锋在春风和细雨里用脚步丈量汉马赛道。

陪跑绳一端握在陪跑员的右手,另一端套在张文锋的左手。这条约45厘米长的陪跑绳,是武汉陪跑志愿者们带来的,他们均是南航湖北分公司的员工。

这条柔软的陪跑绳正是助盲跑团一名成员亲手编织,天蓝色的陪跑绳间,特意用粉色樱花饰物作为点缀,张文锋惊喜地接过,小心摩挲着,“这中间是樱花?太用心了,我要好好感受……”

张文锋告诉长江日报记者,来到武汉前,志愿者们询问他的需求,对接相关事宜。当天,志愿者朱慧等人前来接机,带他去西北湖游玩,帮他舒缓情绪。西北湖畔樱花雨纷纷扬扬,朱慧为他描述鱼群在水里嬉戏的美景,让他对武汉多了几分亲切。

此后,他前往黄鹤楼、长江大桥等处游览,从武昌搭乘轮渡来到汉口。听着江面上此起彼伏的汽笛声,夕阳余晖照在脸上,张文锋请志愿者给自己拍下照片,“所到之处都感受到这座城市和武汉人的热情,热烈,让我如沐春风”。

在尝试排骨藕汤、热干面等武汉美食后,他赞不绝口,“武汉的点点滴滴都会成为我最珍贵的回忆”。

陪跑员徐基昌告诉记者,志愿者们有明确分工,除了带跑的“主陪”,还有人负责拿补给,有人负责前方开道,有人在后方压阵,将张文锋安全护送到中间。

“每一次都在拓宽自己能力的边界,也是对个人意志的锤炼。”张文锋告诉记者,通过跑步,他收到来自陌生人的善意,也感受到自己与世界有了更多互动。23日中午,他拿到自己的第一块全马奖牌,“永远年轻,永远热爱,每一次会比上一次更好”,这是武汉带给他的礼物。

## 与汉马一起,跃进武汉春天

(上接第一版)

从汉马参赛包的贴心到志愿者拉满的情绪价值以及整个城市的欢呼加油,在武汉,选手得到了最高规格的礼遇。

汉马志愿者刘瑞玥几乎一夜没睡,凌晨2时起床,4时就到了现场。她喊出的每一声“加油”,不仅仅是给选手,也是给自己,更是给这座城市。

今年汉马,有来自67个国家和地区的外籍选手报名参赛,参赛者国别数远超以往。武汉的春天热情澎湃,让你跑在春天里,跑在山水间,跑在樱花下,跑出一年的欢快,更跑出一年的期待。

### 连破纪录,创造更精彩未来

春到人间草木知。春天是出发的季节,也是播种的季节,更是奋进的季节。这次汉马,连破4项纪录。

埃塞俄比亚选手阿塞法·门格斯图·内格沃以2小时08分51秒创造男子组赛会纪录,夺得全马男子冠军。这是他第一次参加汉马,也是首次在中国马拉松赛事中夺冠。

埃塞俄比亚选手古特尼·肖恩·伊马纳以2小时24分47秒刷新女子组汉马纪录,夺得全马女子冠军。

中国选手何杰以2小时10分29秒刷新汉马男子组国内最好成绩。

中国田径队运动员丁常琴以2小时29分54秒刷新汉马女子组国内最好成绩。

今年跻身世界田联“金标赛事”的汉马,成色十足,为何能这么“猛”?在汉马赛事总监管、国家级裁判员梁上辉看来,一切都在意料之中,天气凉爽,选手优秀,组织得当,观众给力。多种因素形成合力,帮助参赛选手普遍提升了成绩。

有外地网友调侃:一开春,似乎有1亿人在武汉旅行。当樱花盛开遇上“汉马”奔腾,映照出武汉的超燃时刻。

3月21日,武汉地铁全线网客流量在今年首次突破500万人次——赏花游叠加汉马带来的热度,可见一斑。

3月的前17天,从武汉天河机场口岸入境的外国人相比去年同期增长23.83%,这些旅客入境的目的以观光旅游为主。

3月20日,香港西九直达武汉站的G4086次旅游专列抵达,香港游客在热闹的舞龙舞狮表演中开启了荆楚文化之旅。

武汉今年的热度,从春节一直延续到了春天。武汉8点钟亮相刷屏春晚,带动春节武汉文旅热。元宵晚会上,武汉再次亮相,又掀起了一股旅游热潮。

今年,汉马赛事组委会准备了半价游东湖樱花园的福利,汉马选手们可以迟些返程,江湖好汉们可以尽情享受满园樱色的浪漫。

不仅是东湖樱花园,武汉20余家景区也为汉马选手提供专属优惠,不少景区直接为选手免票。

意大利都灵大学学生卡波奇诺·伊莎贝拉名列汉马半马女子组第四名。她说,这是她迄今为止参加过最棒的马拉松比赛。母亲和姐姐专门陪她来武汉,比赛结束后,她们还要好好逛一逛。

这一天,肥肥虾庄江汉路黄鹤楼联名店门口排起了长龙,不少是刚刚完赛的汉马选手。“跑马、赏樱、吃美食,一样都不耽误”,一位跑友说。

距离半马终点不远处的武汉SKP商场成为许多跑友赛后的“集合点”。大家来不及换下比赛服就冲进商场,捧一杯饮品,互相分享今年的参赛感受。

来自中国台湾的赖鸿涛说,下次有机会,他要带着朋友们一起来武汉,因为这里“超赞”。

为者常成,行者常至。一年一度的汉马“完赛”,但对于城市和每个人,这只是美好开局。一年之计在于春,生活又踏上新的赛道,书写新的精彩。