



29名永康跑者征战北京马拉松

人人跑完全程 5人获得明年北马通行证

马拉松全程42.1951公里，要求选手要在两三个小时甚至四五个小时里不间断枯燥地跑。这对于喜欢跑步、喜欢挑战的人而言，却是一种享受，我市的长跑爱好者众多，香樟跑团就是其中一支。

17日，香樟跑团中的29名跑者参加了2017年北京马拉松比赛，他们从天安门广场出发，沿长安街西行，途经东城区、西城区、海淀区、朝阳区，最终跑到奥林匹克森林公园中心庆典广场。他们用汗水和脚步诠释了挑战自我、超越极限、坚韧不拔、永不放弃的马拉松精神。其中5人还跑进了同组前100名，获得了参加明年北马的通行证。

记者 胡颖



香樟跑团：两年时间壮大到500多人

18日晚上9点多，在永康的香樟跑团成员们自发到永康南站迎接29位凯旋归来的队友。

他叫吕建设，因为抽不出时间，错过了这届北马，但在17日晚，他在绿道上跑完了线上北马。别看她个子小小的，她曾跑出马拉松全省前五的成绩，很可惜这次申请参加北马没有中签。跑团成员见到记者时，纷纷围上来，七嘴八舌地介绍起自己的伙伴。

北京马拉松由中国田径协会和北京市体育局共同主办，已连续举办了37届，现已发展成为具有国际影响力的传统体育赛事，因为报名者众多，还需抽签决定参赛资格。今年，来自33个国家和地区的3万名长跑爱好者参加了比赛。我市香樟跑团有29名成员参加了比赛，其中5人跑进了同组

比赛现场：每个人都跑出了自己的精彩

我这次是以运动员的身份参加北马的。由于自己是一名医生，所以在比赛中，我特地穿上了医跑团的衣服。沈红伟说，跑马拉松，35公里处是一个鬼门关，一般人跑到这里身体到达极限，加上17日当天温度较高，如果配速不好，身体排酸不好，就容易出现身体不适。在今年北马的36公里处，一名运动员出现了热射病的症状，脸色惨白、晕倒在地，沈红伟当时正好跑到此处，他马上为患者做了紧急救治，并和救护队一起将患者抬上担架。一路上有很多运动员出现了抽筋等现象，我一边完成比赛，一边安慰他们，为自己和同伴加油。沈红伟说。

在这29名运动员中，最了不起的当属今年63岁的应有为，大家称他为九星跑者，这是他第1次参加北马。我平时酷爱跑步，常年在香樟公园锻炼。2015年，我加入了香

比赛感受：几万人同唱国歌让人很兴奋

在这29名参加北马的香樟跑团成员中，有3人已经连续跑了三届。不管是初赛者还是老运动员，他们对北马都有着不同的感受。

李文武说：我是第一次参加北马，从领取参赛包的那一天开始，比赛的良好秩序就给我留下了深刻印象。因为当天有3万多名运动员，领参赛包时我还担心会不会排很长时间的队。事实证明我的担心是多余的。从拿门票入场到领号码布、参赛包、参赛服，整个过程也就5分多钟。比赛现场各种标识清楚有序，运动员只需要按照指示前进就不会错。

在等待起跑时，现场要举行奏国歌仪式，几万人齐声高唱国歌的感觉让吕华鑫觉得非常赞，他说，此情此景让人激

动万分。前100名，获得了明年直接参加北马的资格。我们香樟跑团有一个微信群，是在2015年11月组建的，当时由我们几个资深跑步发烧友发起，也就二十几个人。吕革是这个群的群主，也是此次带队征战北马的队长，他告诉记者，如今的香樟跑团已经壮大到500多人。

那么，香樟跑团的队员们是如何备战北马的呢？

参加马拉松靠的不是临阵磨枪，我们平时每天都在香樟公园跑步，可以说是风雨无阻。除此之外，每周日还会到南站拉练，一跑就是15至30公里。吕革告诉记者，马拉松是一项高负荷、大强度、长距离的竞技运动，具有一定的风险性，不是随随便便就能一跑到底的，对参赛者身体状况有较高的要求。

樟跑团这个有趣的团队。应有为告诉记者，下个月就是他加入香樟跑团两周年的纪念日。我平时身体很好，没有三高，身体的各项指标都很正常，就是前些日子脚受伤了，比赛前半个月我只好在家休息。应有为说，但即便是带着脚伤，应有为还是坚持用4个多小时完成了比赛。没能跑出最佳水平，我最好的成绩是3小时17分。对这个成绩，应有为颇有些惋惜。

董仙飞和吕康、胡莲秋和王高兴是两对夫妻，他们都是香樟跑团元老级的队员。一开始跑步，只是为了强身健体，后来变得很享受和队员们一起跑步的感觉。董仙飞告诉记者，自从2013年第一次参加了杭州半程马拉松后，她便疯狂地爱上了跑马。2015年，她还独自一人到柬埔寨参加马拉松比赛。2016年，这两对夫妻结伴到马来西亚征战马拉松。

动万分。

陈丽艳则表示，42.1951公里的奔跑并不枯燥，有一条小狗全程跟在主人身后跑，还有坐着轮椅努力前进的勇士，还有一些运动员穿上了别出心裁的衣服，还有那么多热情的观众，这些都让比赛变得十分有趣。

王晓奇则说，为了保障比赛安全顺利进行，组委会为运动员提供了饮用水、海绵、功能饮料、糕点、肌肉舒缓喷雾等，这让他感觉十分贴心。

应加军是一名志愿者，最让他感同身受的是，赛场上的7000多名志愿者，他们不但做好各项服务，还不遗余力地为运动员加油助威。

祝每一位跑友在香樟跑团这个团结友爱的大家庭收获快乐、收获健康、收获幸福！

跑团成员 吕英洲

希望更多的人参与到跑团的队伍中来，让那一抹橙红成为香樟公园永恒的风景区。

跑团成员 吕华鑫

祝福永康香樟跑团越办越精彩，一起跑出健康、跑出快乐！

跑团成员 李文武

跑步的魅力在于，跑时的累和痛苦，跑后都会化作享受！

跑团成员 陈韬

希望香樟跑团越来越壮大，大家跑出快乐、跑出健康！

跑团成员 林幸秋

