

周口籍跑友参加周马 3 年累计达 1.7 万人次

□记者 张洪涛

本报讯 记者昨日从周马组委会办公室获悉,在 2016 年、2017 年和 2018 年举行的 3 届周口马拉松赛

中,周口籍跑友积极参与,参加者累计达 1.7 万人次。

据周马组委会办公室工作人员介绍,2016 年成功举办第一届周口马拉松赛后,周口马拉松赛的影响

力不断增大,吸引了一大批跑友参赛。2016 年,参赛的周口籍跑友有 2500 多人,在将于 11 月 17 日举行的 2019 周口马拉松暨善跑中国(周口站)赛事中,报名参赛的周口籍

跑友达 8500 多人。截至目前,本次周马的报名人数达到 13550 人,其中男选手 8228 人,女选手 5322 人,年龄最大的 79 岁,年龄最小的 1 岁 3 个月。

王春生:从胖子到“男神”的逆袭



王春生(前左)在比赛中

□记者 张洪涛 文/图

从跑 300 米就气喘吁吁,到能跑完全程马拉松,他用超强毅力完成了从胖子到“男神”的逆袭……他就是周口职业技术学院副教授、周口市马拉松长跑协会副会长、周口英雄联盟跑团团长王春生。

“参加马拉松比赛,让我的身材变好了、身体健康了。”昨日,谈起参加马拉松比赛给自己带来的变化,王春生说。

今年 42 岁的王春生是川汇区人。参加长跑运动前,他是一个体重 100 公斤的胖子。参加长跑运动后,他的体重降到 70 公斤,成了“男神”。是什么原因让王春生实现了从

胖子到“男神”的逆袭?王春生介绍,以前,随着年龄增长,他的身体不断发福,体重慢慢达到 100 公斤,他每天都想着怎样才能把体重减下去。2015 年,他希望通过跑步减轻体重。他坚持每天 3 时 50 分起床,每天最少跑 10 公里。开始,他跑 300 米就气喘吁吁,后来能轻松跑完 10 公里。此后,他成了周口长跑圈的名人,不但自己坚持跑步,而且带动身边人一起跑步,并成立了周口英雄联盟跑团。

坚持跑步半年后,王春生参加了 2016 中国郑开国际马拉松赛,用时 3 小时 43 分跑完全程。随后的几年里,他先后到秦皇岛、衡水等城市参加马拉松比赛。截至目前,他已经参加 30 多场马拉松比赛。

马晓茵:带动更多人参加马拉松比赛



马晓茵(前左)在跑步中

□记者 张洪涛 文/图

从想都不敢想自己能跑 40 公里,到连续 5 年参加 10 多场马拉松比赛,场场跑完全程……来自川汇区的马晓茵通过参加马拉松比赛证明了自己的实力。

“我希望自己 80 岁时,仍能出现在马拉松的赛道上。跑马拉松让我收获健康的同时,也让我的生活变得更加充实。”马晓茵说。

今年 47 岁的马晓茵在加入长跑协会之前是一名游泳爱好者。她听朋友说跑马拉松是一项不错的运动后也想参加,但一想要连续跑 40 公里,就退却了。

有一次,在朋友鼓励下,她参加

了 10 公里长跑比赛,结果轻松跑完全程,这让她对长跑产生了兴趣。之后,她在朋友介绍下,正式加入长跑协会,一边坚持游泳,一边坚持长跑。

2014 年,马晓茵报名参加中国郑开国际马拉松赛。由于是第一次参加马拉松比赛,经验不足,跑了 30 公里身体就吃不消了,但她仍坚持跑完了全程。赛后,马晓茵总结了经验,并进行有针对性地训练。此后,她先后到北京、云南、厦门、衡水等地参加马拉松比赛,都跑出不错的成绩。

“我现在不追求自己能跑多快,只希望自己能跑得久,带动身边更多人参加马拉松比赛。”马晓茵说。

范杰:跑马拉松是件让人上瘾的事

□记者 张洪涛

10 年参加 100 多场马拉松比赛,取得苏州太湖半程马拉松赛第一名的成绩……他就是来自市城乡一体化示范区的范杰。

今年 32 岁的范杰是市城乡一体化示范区搬口办事处人。他经常外出参加马拉松比赛,在长跑爱好者中小有名气。

2008 年,正在苏州打工的范杰第一次在电视上看到马拉松比赛

的画面,顿时热血沸腾。从那时起,他对马拉松比赛产生了浓厚兴趣。

之后,范杰所在的工厂搬迁到距其住所 20 公里远的地方,他坚持每天跑步上下班。一天两个来回的奔跑,锻炼了他的速度和耐力。

2009 年元旦的前一天,范杰参加了由苏州工业园区组织的长跑比赛。10 公里路程,他用时不到 40 分钟就跑完了,这让他对以后参加

马拉松比赛充满信心。2009 年 4 月底,范杰在朋友陪同下,参加了在扬州举行的半程马拉松赛。这是他第一次参加马拉松比赛,虽然坚持跑完了全程,但成绩不怎么理想。范杰说,他这次虽然没有取得好成绩,但为以后的比赛积累了经验。

此后,范杰频繁来往于国内各个城市,参加在当地举行的马拉松比赛。2010 年,他参加郑开国际马拉松赛;2011 年,参加苏州太湖半

程马拉松赛;2012 年,参加衡水湖国际马拉松赛,用时 2 小时 42 分跑完全程,获得第 19 名;2013 年,参加潍坊马拉松赛,用时 2 小时 53 分跑完全程,夺得第一名;2015 年 3 月,参加郑开国际马拉松赛,用时 2 小时 45 分,取得第 13 名;2015 年 4 月,参加商丘永城国际马拉松赛,用时 2 小时 40 分跑完全程,夺得第一名;2015 年 5 月,参加秦皇岛马拉松锦标赛;2016 年,参加苏州阳澄湖半程马拉松赛……

如今,范杰已经参加 100 多场马拉松比赛。范杰说:“跑马拉松是件让人上瘾的事。现在,跑马拉松已经融入我的生活。”