

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

力不断增强，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，但一想到连续跑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。”