



# 2023 周口马拉松暨善跑中国周口站赛事圆满落幕

## 1.6 万余名国内外跑步爱好者参赛

□记者 刘华志

本报讯 跑出健康,跑出快乐,跑出活力。11月12日8时,随着发令枪声响起,中国银行2023周口马拉松暨善跑中国周口站赛事开赛。1.6万余名国内外跑步爱好者奔向赛道,共享跑者盛会。

本次活动是由中华慈善总会、河南省慈善联合总会、周口市人民政府共同主办,周口市教育局、周口市慈善联合总会承办的A1级国际赛事。赛事设马拉松(42.195公里)、半程马拉松(21.0975公里)和5公里健康跑3个组别以及中国警察马拉松赛周口站赛中赛。

本次赛事以“马拉松+慈善”为主题,围绕沙颍河南岸风景区、引黄调蓄风景区设计比赛路线,途经周口植物园、河南科技职业大学、周口师范学院等特色景区和高校。赛事在为广大参赛选手提供良好比赛环境的同时,充分展示了周口城市建设的独特魅力。

经过激烈角逐,最终肯尼亚选手包揽男子马拉松前三名,选手Joshua Lemushen Nakeri以2小时22分09秒的成绩获得冠军。

女子马拉松冠、亚军均由埃塞俄比亚选手获得,选手Gebre Alemaz Tilahun以2小时43分13秒获得冠军。

中国选手张辛祺获得男子半程马拉松冠军,成绩为1小时10分44秒。

中国选手唐伟以1小时24分11秒的成绩获得女子半程马拉松冠军。

周口马拉松赛自2016年首次举办以来,至今已成功举办八届(含线上马拉松),受到社会各界的广泛关注。赛事以打造周口文化特色、展示周口形象、提升城市影响力为核心,在宣传马拉松文化的同时,推介周口城市建设、文化旅游等事业蓬勃发展情况。赛事的举办,将进一步推动我市全民健身运动的开展,吸引更多人投身慈善公益事业。②22



11月12日8时,“周马”开跑,这是运动员在全力冲刺。

记者 梁照曾 摄

### 周口跑友赵继红

## 健康运动 快乐生活

□记者 李一

5时起床洗漱,吃两个水煮蛋,仔细把参赛号码贴好,穿上跑步装备,带着能量棒、巧克力出发……这是周口跑友赵继红参加本次马拉松前所做的准备工作。

今年50多岁的赵继红,自2016年加入周口公园长跑队以来,参加不同级别马拉松比赛20余次。

“其实跑步很简单,只要有一双跑鞋,迈开脚就可以加入这项运动,但一直坚持下去却不容易。”赵继红说。

赵继红介绍,完成一场马拉松关键在于配速,无论是用3小时或是5小时来跑完,一定要体会到配速的感觉,控制好跑步的速度。

“马拉松代表着积极向上、坚持不懈的精神,取得什么样的成绩无所谓,目的就是为了锻炼身体、突破自我。”赵继红笑着说,“在此也希望每一位运动爱好者都能健康运动、快乐生活。”

11月12日8时,本次马拉松比赛鸣枪开跑。赵继红的枪声成绩为3小时59分55秒,净成绩为3小时59分28秒。②22

## 2000 余名志愿者助力“周马”



志愿者为参赛选手服务。

□记者 牛思光 文/图

本报讯 11月12日,2023周口马拉松暨善跑中国周口站赛事(简称“周马”)鸣枪开赛,1.6万余名参赛选手热力开跑。

为高效服务此次比赛,共青团周口市委联合周口师范学院、周口职业技术学院、周口交通技师学院等6家院校,招募了1485名志愿者,连同公益组织和医务志愿者,共计2000余名志愿者服务赛事。

在比赛中,志愿者分布在赛事接待、检测识别、检录工作、沿途补给、安保安检、秩序维护等岗位,为参赛选手暖心护航。

### 官方配速员陈涛

## 坚持跑步5年 体重下降67斤

□记者 黄佳

11月12日,在中国银行2023年周口马拉松暨善跑中国周口站赛事比赛中,官方配速员陈涛圆满完成任务。

陈涛说,5年前他38岁,体重超过235斤,熬夜、应酬是常事。由于身体越来越胖,朋友同事常常劝他减肥,家人也为他的健康而担忧。

还没等陈涛思考好是否应该减肥,身体就发出了警告,38岁的他已经患上了高血压、糖尿病。“明显感觉到

自己体力、精力下降,走一段路都很累。”陈涛说,越来越胖的他意识到,自己必须要减肥了。

万事开头难。第一天跑步,跑了几百米,陈涛便气喘吁吁,坐在路旁起不来了。“放弃是当时真实的想法。”陈涛说,他的双腿像灌了铅一样,连走路的劲都没有。

跑步1个月后,陈涛的体重由235斤降到了225斤,这让他看到了希望,也慢慢爱上了跑步这项运动。

“跑步是一种健康的运动方式。”陈涛说,坚持跑步5年,他的体重由235斤下降到168斤,感觉自己每天都精力充沛。②22

### 第三次参赛全程“周马”的蒋玉华

## 既是选手 又是志愿者

□记者 臧秋花

“这是我第三次参赛全程‘周马’。这次,我不仅是一名参赛选手也是一名志愿者。”11月12日上午,2023周口马拉松暨善跑中国周口站赛事(简称“周马”)开赛,记者在比赛现场见到既是参赛选手又是志愿者的蒋玉华。

“今天的比赛,我很满意,重在参与,今后也会坚持

不懈地去跑步,分享自己的跑步心得,倡导健康跑步理念。”蒋玉华说。

“我们这组志愿者接到的任务就是负责整个赛事活动中餐包的分、装工作。这项工作虽然比较辛苦,可我们都服从指挥,按照规定和要求完成任务。”蒋玉华表示,今年的比赛自己是双重身份,作为选手,今天取得了满意的成绩,作为一名志愿者,非常荣幸能为在自家门口举办的赛事出一份力。②22