

开心徒步

他第一个抵达终点

□晚报记者 王晨

参加活动的市民中，有一位装备很是齐全，他的胳膊上带着计时器，手机里安装着运动记录软件。

他是李林，多次参加国内外的马拉松比赛，常年运动使得李林肤色黝黑，身材匀称。

“别看现在我的身材好，我一米七的个子，曾经94公斤。经过锻炼，现在的体重保持在75公斤左右。”李林说，2006年他开始锻炼，2009年10月开始参加国际型的马拉松比赛，至今已经参加过十余次马拉松比赛了，每次他都跑完全程。

这么多年的锻炼让他爱上了运动，爱上了跑步。“看到晚报举办的‘徒步沙河行’活动，我毫不犹豫地参加了。”李林说，当他在报纸上看到消息后，特别激动。“我每天早晨都会跑十多公里，4点半起床，6点半回家，跑6

天休息1天，所以这点路程对我来说是小菜一碟！”

滨河路与大庆路交叉口是领折返卡的地点，和李林同时到达的还有8位市民，但李林是看起来最轻松的一个，领取折返卡后他继续前行。

李林第一个抵达终点，走完全程他用了48分钟。到达终点，他高兴地跳了起来。“走完浑身舒服，感觉每个毛孔都在自由呼吸，希望周口多举办类似的体育活动，能引导更多市民爱上运动，也能提升咱周口的知名度。”李林说。

“我是第一个到报社报名的”

□晚报记者 陈星羽

5月24日9时35分许，在“徒步沙河行”活动的终点，记者见到了《周口晚报》的“粉丝”——66岁的李国林。他身穿格子T恤、蓝色的西装裤，戴着眼镜。如果不是头发有些花白，很难想象他已经66岁了。面对记者的采访，李国林很健谈：“我每天都看《周口晚报》，在报纸上看到这个活动的消息后，我立刻就到报社报名了，怕万一来晚了报不上名。结果到报社，工作人员告诉我说，我是第一个到报社报名的呢。”

“这老人家身体可真好，走得还不慢，途中我们一起走过一段，现在他比我们还先到呢！”采访李国林时，两名刚到终点

的小伙子气喘吁吁地向记者说。

“平时我喜欢锻炼身体，所以也很少生病。这次活动，走完全程，我也没觉得累。家里人也很支持我来参加，如果以后有这种活动，我还会参加的，既锻炼身体，又可以结交新朋友。”

身着红衣的陈女士

□晚报记者 王凯

在“徒步沙河行”的活动现场，一位身着红色衣服的参赛者，出发时在队伍的后面，但是她的速度非常快，一会儿就走到了队伍的前面。

“您走得真快啊。平时经常锻炼吗？”“这个速度不算啥，我平时喜欢运动。退休以后，没事爱到处走走，也没有刻意地去练习跑步。”这位参赛者告诉记者，她姓陈，前不久看到《周口晚报》的“徒步沙河行”活动，她就报名了。“本来我还为孩子报名了，结果他有事出差，我就自己来了。”陈女士说。



健康同行



比爸爸先到终点的小男子汉

□晚报记者 王晨

商水实验小学六年级的窦文康，今年12岁。他和爸爸一起参加“徒步沙河行”活动，是亲子组的成员。5月24日9时25分许，窦文康成为第一个抵达终点的亲子组成员。“我爸爸在后面，他还没到。”窦文康满头大汗，当得知自己是亲子组第一名时，窦文康腼腆地说：“我很高兴，第一名对我来说很有意义。”

“走了这么远，累吗？”面对记者的问题，窦文康显得很轻松，他告诉记者，自己每天都会从家步行4公里左右去学校。“由于每天都锻炼，所以我的身体可好了，周末我也会到体育场运动。”

“爸爸告诉我，星期六有‘徒步沙河行’的活动，我就答应参加了。”窦文康笑着说，“刚走了一会儿，我觉得爸爸走得太慢，就自己走了，连跑带走终于到了终点，现在可以歇歇啦！”

10分钟后，窦文康的父亲窦志勇也抵达终点，他的衣服早已被汗水浸湿。面对儿子的成绩，窦志勇非常开心，但他故意不服输地说：“你是跑的，我可是走完全程啊！”不过，他非常开心能和孩子一起参加“徒步沙河行”活动。对于他们，活动不仅可以锻炼身体，还是一次很好的亲子互动。

“穿着牛仔裤，照样跑完全程”

□晚报记者 陈星羽

“哎呀，终于到了。”5月24日9时25分许，“徒步沙河行”的终点迎来了首对女选手。她们是来自周口幼师17岁的王文姿和18岁的周艳平。

“我们是跟着学校来的。平时我喜欢运动，所以就拉着我的闺密王文姿一起参加了。”个子较高的周艳平说。“是啊，她可是我们班的‘女汉子’，活动开始，她就拉着我往前面跑，还说跟着女生走，肯定影响速度。正是因为周艳平指导的路线，不到半个小时我们就到了折返

点。”此时的王文姿还没缓过来劲儿，一边说一边擦汗。

周艳平说：“我们得到活动的消息有些晚，所以也不太清楚路线。活动开始，我俩就跟着一位叔叔跑，他还告诉我们跑慢点儿，不知不觉我们就跟着他一路跑下来了。我第一次参加这么大的活动，我也是想挑战一下自己，看自己能坚持多久，如果以后有这样的活动，我还会参加的。”

采访时记者注意到，两个女孩都穿着牛仔裤，当被问到穿着牛仔裤怎么还能跑得那么快时，她们不好意思地说：“23日晚上才知道这个活动，所以我们也没准备休闲的衣服。不过，穿着牛仔裤我俩照样能跑完全程。”

“被骗”参加活动的姑娘

□晚报记者 王凯

“没想到我也参加‘徒步沙河行’了，本来以为是看比赛呢，你真是‘骗子’啊。”5月24日，活动现场，两个年轻人的对话引起了记者的注意。

原来，“被骗”的女孩叫杨小丽，是市区某超市的员工，当天她不上班，本想好好

休息，但是，朋友让她去市体育中心看比赛，放松一下。“直到我到达市体育中心，才知道他们已经给我报了名参加这个活动。当时，我连运动鞋都没换，我这个朋友真是个‘骗子’啊。”杨小丽笑着说。“但是一路上你走得挺开心啊。”杨小丽的朋友“反驳”道。

谈话中，杨小丽告诉记者，她从小在周口长大，对沙河的感情很深，“小时候经常和家人到‘大铁牛’那里玩。后来，学业紧张，毕业后又工作，很少有机会像现在这样，在沙河岸边走边看风景了。”