

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,现在我的体重保持在 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

“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,走得还不慢嘞,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

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。

天休息 1 天,所以这点路程对我来说小菜一碟!”

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。

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。”

开心徒步 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,所以就拉着我的闺蜜王文姿一起参加了。”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,我俩就跟随一位叔叔跑,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,我也就是想挑战一下自己,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‘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,在沙河岸边边走边看风景了。”