

三万人挑战全程马拉松

本报讯(记者 屈斌)昨天上午7点半,参加2015年北京国际马拉松赛的选手们在天安门开跑。今年是北京马拉松赛第35次举办,同时也是这项赛事首次只设“全程马拉松”。

今年北京马拉松共有30000人获得参赛资格,他们是从63118名预报名者之中抽签产生的。今年的比赛还设立马拉松团队赛,300支团队经过抽签获得了参赛资格。在专业选手的比赛中,肯尼亚选手吉普楚姆巴以2小时10分58秒摘得男子冠军,埃塞俄比亚选手切内特获得女子冠军。在大众选手中,今年比赛的“关门”时间设在下午1点45分,意味着选手在6小时跑完全程即可完成比赛。

今年,比赛组委会还启动了梦想支持计划,面向全国跑步爱好者征集梦想故事,经过筛选和投票,20名参赛者得以在北马“圆梦”。本届比赛还设立“为公益而跑”,众多公益机构组队参赛,为公益事业募集善款。本届比赛还设立了2公里亲子跑,鼓励跑步爱好者以家庭为单位带孩子参加比赛。



“北马”·职工印象

□本报记者 周美玉
屈斌 文/摄

■本周体坛热点

亚洲男篮锦标赛 中国队肩负重任

本周三,亚洲男篮锦标赛开幕,中国队首战弱旅新加坡。也许开门之战是轻松的,但这届比赛对于中国队来说肩负重任,因为只有拿到亚洲锦标赛的冠军,中国队才能直通里约参加奥运会。假若中国队只拿到奥运会落选赛的资格,其实就等同于没有获得奥运会门票,看看落选赛的对阵——阿根廷、法国、塞尔维亚、意大利,这些超级强队打中国队,都有赢20分以上的实力。最近几年,CBA联赛如火如荼,但职业化并没有给国家队带来质的提升,中国队的水平反而在下降,特别是在亚洲比赛中,中国队的优势已荡然无存。目前亚洲水平最高的球队是伊朗,中国队跟他们相比还有明显的差距,此外西亚诸强以及老对手韩国、中华台北,也都具备给中国队制造麻烦的能力。要想从诸强的包围中脱颖而出,宫鲁鸣的球队需要那么一点儿好运气相助。

北京国安继续抢分

在分析中超后7轮赛程时,很多人认为北京国安是夺冠诸强中最有利的,不过对辽宁队的失利,让国安遭遇了当头一棒,争夺冠军形势渺茫,即便是拿亚冠资格,球队也需要付出巨大的努力。本周日,北京国安将做客上海滩,不过这次面对的不是上港、申花这样的强队,而是中超“副班长”上海申鑫。申鑫保级还有一线希望,他们必然死磕国安,但国安也没有退路,现在已进入抢分模式,这场比赛必须拿下。

本周,中超其他战场也有重要赛事,山东鲁能主场对上港的比赛,将直接决定今年中超冠军的归属。广州恒大客场挑战贵州人和,虽然贵州队身处保级区,但这支球队每每能够给恒大制造麻烦。本轮比赛过后,中超的夺冠形势、争亚冠形势以及保级形势就基本可以看出一些眉目了。

本报记者 段西元

让马拉松构成我的人生路

姓名:王永德
年龄:45岁
职业:公务员
成绩:4小时40分

两年前,作为长跑菜鸟,马拉松于我还是一座高不可攀的山峰,仰之弥高;一个远不可及的梦想,望之弥远。一年前,我首次尝试并完成“北马”半程之后,第一次敢将马拉松全程确立为努力的目标。

今天(9月20日),42.195公里,前半程由兴奋到轻松享

受,后半程由痛苦坚持到成功完赛,4小时40分左右的成绩。疲惫中回首相望,北京马拉松已成为令我值得骄傲的一段人生经历。

未来,还有一个接一个的42.195公里,构成我的漫漫人生之路。我相信只要坚持、只要努力,有亲情相伴、友情作陪,我会一步一个脚印,战胜一个个困难,在享受生命过程的同时,将一次次生活经历积淀为一笔笔宝贵的人生财富。

心存敬畏、挑战自我、超



越极限,科学、安全、快乐,这就是“北马”带给我的感悟。

用跑步战胜过去的自己

姓名:戎毅捷
年龄:39
职业:军人
成绩:5小时17分

跑步,我断断续续跑了二十多年,但真正正确地跑步只有三个月。在这三个月里,我的第一跑是在奥体森林公园里的半程线上马拉松,跑完后腿疼了三天,后来就一发不可收拾,慢慢开始上瘾。之所以选择“北马”作为我的全马第一战,其实只是想知道自己可以跑出多远。村上春

树说:“在长跑中,如果说有什么必须战胜的对手,那就是过去的自己。”

长期的技术工作让我对自己管理的很多设备闭上眼睛都知道怎么处理,于是慢慢地有了一种惰性,对生活对工作没有了激情,我想要改变这种状态。在我开始跑步以后,身体带动着心灵迸发出新的活力。当我真的站在几万跑者当中时,仿佛我身上的每一个细胞都在跳跃,我告诉自己“我要战胜的只是我自己”。



坚持跑步 坚持公益

姓名:王硕
年龄:42岁
职业:澳科利耳公司职工
成绩:4小时30分

今年是“北马”35周年,作为一个马拉松新人,自己很幸运遇到了“听跑友”这个公益跑大家庭。马拉松不仅仅考验人的体能,更考验的是意志力。这和做公益一样,只有坚持做下去才能让更多人了解听障儿童这个特殊群体,才能让更需要帮助的人们得到社会的关爱。我希望通过这次活动,为公益贡献自己的一份微薄力量。

跑步达人带动家人一起跑步

姓名:汤世宁
年龄:47岁
职业:北京地铁建安公司职工
成绩:未透露

一人坚持长跑,带动了整个家庭的跑步热情。经过汤世宁的号召,他的家人都成为了长跑爱好者,他的同事、朋友中,跑友也越来越多。

昨天下午1点,汤世宁跟随朝阳长跑俱乐部的几名跑友共同冲过终点线。因为长期坚持

跑步,汤世宁冲过终点时显得比较放松。汤世宁告诉记者,长跑是一项集体性的活动,并不是每届比赛都要争取名次,去年他跑了3小时6分的成绩,而今年,他的任务就是带着俱乐部的其他跑友完成比赛。

今年是汤世宁第十一次参加北京马拉松。汤世宁觉得,今年热爱跑步的人越来越多了,报名的热情比往年高涨,其中的原因就是家人、同事、朋友之间相互带动的效果。

坚持跑步多年来,汤世宁

收的徒弟越来越多,其中最得意的“徒弟”要属她的女儿。汤世宁说,最初他周末在工体练习跑步时,5岁的女儿在旁边观看,但他发现女儿对跑步很有兴趣,他就带着女儿和小孩子、老人一起跑步,慢慢地,他的女儿在身体方面展示了很好的潜质,后来能和20多岁的年轻人一起跑步。目前,女儿12岁却已经取得不错的成绩,多次参加5公里、10公里和半程马拉松赛,这在同年龄的小朋友中并不多见。

