



我们离你最近

特殊跑者

“淮马”赛道上的特别风景线

2023淮安西游乐园淮安马拉松暨大运河马拉松系列赛(淮安站)火热来袭。15000名跑者蓄势待发,将在4月9日鸣枪开跑。在“淮马”赛场上,还有一群有着特殊身份的跑者,他们带着特殊的使命开跑,有的引领着选手前进,有的保护选手的安全,而有的则带着坚定信念在马拉松的赛场上展示自己。

■融媒体记者 黄煌 通讯员 胡赞霁

1 配速员周力: 成就他人也是在成就自己

配速员俗称“兔子”,是指马拉松领跑员,拥有极强的控制速度能力,在马拉松的赛场上有着重要的作用,可以在赛场上帮助选手按照稳定的节奏跑步,在预定时间内完成比赛,度过艰难的跑步过程或实现成绩上的突破。今年40岁的周力来自浙江,是“淮马”赛道上的300配速员,所谓300配速员是指他的配速段为300,即能够在3小时内完成全程马拉松比赛。

作为配速员,周力在“跑马圈”里小有名气,人称“力哥”,从2012年参加马拉松比赛以来,参加过100多场马拉松比赛。波士顿、芝加哥、柏林、东京,他的“跑马”步伐遍布世界各地。“跑马”以外,他还公益培训了许多马拉松学员,多次担任马拉松配速员角色。“成就他人也是在成就自己。”周力说,帮助

别人提升马拉松水平让他非常开心。对于马拉松配速工作,周力有着自己的理解,“配速均匀是我工作中最重要的目标。”其次,在配速过程中,他会注意观察身后选手情况,根据选手们的呼吸、步伐等情况适时提醒他们补水、补充能量胶,在上坡时提醒他们不能猛冲,用言语鼓励选手,带领大家轻松跑。这次能入选“淮马”,周力既开心又惊讶。“第一届‘淮马’就听说办得非常好,一直想来,没想到这次‘淮马’是以配速员的身份参加。”作为资深的马拉松跑者,周力认为,“淮马”的赛道平缓,在国内是比较出色的赛道,比较容易出成绩。赛前,他已经做好了准备工作。同时,他还提前做好攻略,想借着参加“淮马”的机会,在淮安转一转,多了解这座城市文化底蕴。



周力



陈桂莲

2 残疾人跑者杜先锋: 在运动中获得健康、快乐

今年32岁的杜先锋,来自金湖县,是本届淮安马拉松的参赛选手,同时他也是一名残疾人,目前是金湖县特殊教育学校教师。虽然身体上有缺陷,但他从来没有向命运屈服,用奔跑开启了不凡的人生。

杜先锋1999年在金湖县特殊教育学校读书,在校期间体育成绩突出,曾参加过多次残疾人运动会,后在2009年参加的市残疾人运动员选拔中被选中,进入市田径队练长跑。有了一个新的舞台,杜先锋对自己有了更高的要求。每一次训练总是第一个到,训练结束了,场上还有他忙碌的身影。他把长跑的每一个动作、每一个姿势、每一个要点都记在心里,短短时间内便成为体育赛场上的“新秀”。2011年10月获中华人民共和国第八届残疾人运动会5000米金牌;2015年获中华人民共和国第九届残疾人运动会10000米冠军;2018年6月获全国残疾人田径锦标赛4×100米季军……这还只是他所获得荣誉的一小部分。“2011年,我第一次接触马拉松比赛,2015年,我开始对马拉松感兴趣,这是对精神和意志的挑战。”隔着屏幕,杜先锋向记者发出了这样一段文字。香港、南京、成都、太原、厦门……8年里,他“跑马”的步伐从未停止。2021年,他参加了“淮马”,没想到还获得淮安籍第一的好成绩。今年,他参加“淮马”的最大愿望是:在运动中获得健康、快乐。



杜先锋

3 医护跑者陈桂莲: 享受跑步过程 跑出健康

如果说配速员是马拉松赛场上的精准领航者,那么医护跑者就是马拉松赛场上的“守护天使”。淮安市第一人民医院健康管理中心副主任陈桂莲就是本次“淮马”的一位医护跑者。怎样当好一名医护跑者?“首先要有出色的跑马能力、跑马经验,其次要有专业的急救本领,最后还要有无私奉献的精神。”这是她给出的答案。

今年49岁的陈桂莲一直有锻炼身体的习惯,是健身房的常客,她接触马拉松比赛也有将近4年的时间,跑过2021年淮安马拉松全马比赛,也曾作为医护跑者参加过两次马拉松比赛。“根据过往的经验,我认为医护跑者要拥有极强的敏锐性,时刻关注周围选手的身体情况,主动上前做好护理工作。”陈桂莲说,不少选手曾告诉她,正因为有医护跑者的陪伴,他们跑步时才很有安全感。陈桂莲告诉记者,此次他们医院共派出十余位医护跑者服务“淮马”,都是奋战在临床一线的医生、护士,具备出色的急救能力。陈桂莲说:“‘淮马’是家门口的马拉松赛事,作为东道主,我们张开双臂欢迎各地的跑友来到淮安。作为医护跑者,我要以过硬的专业能力保障各位参赛选手安全完赛。”对于马拉松比赛,她还呼吁,非专业选手不要过于追求成绩,应该享受跑步过程,跑出健康。

