

# 有些美好，只有跑过才会懂

文 元

种神圣的力量，涌动在你的胸膛。  
有很多人理解，跑马拉松究竟是图啥？

42.195公里，跑完不仅累，还有很多跑友感觉腿都不属于自己的了，走路都不能打弯。今天跑完“北马”坐地铁时，我亲眼看见好几个跑友扶着墙一级一级台阶往下跳，但还是有很多人趋之若鹜。  
“生命的本质无非是战胜和超越自己，还有什么比马拉松更好的方式呢？”中国知名跑者李小白的一句话，或许可以回答这个问题。

马拉松究竟能给我们带来什么？  
在马拉松的赛场上超越自我、挑战自我，已成为很多普通人的选择。马拉松是一项孤独的运动，因为你并不需要跟别人比，你需要战胜的只有你自己，战胜你的惰性，战胜你的懈怠，战胜过去的自己。“超过去年的成绩。”这是我很多朋友在“北马”开赛前的目标，是他们在过去一年努力和拼搏的内因，也是他们在无数个清晨起床去训练的功力。

马拉松不仅教会我们努力和拼搏，更教会我们自律。因为很多跑者都是上班族，而马拉松的训练又需要大量的时间，于是很多人开始有效地管理自己的时间，利用一切空隙去训练，并妥善地安排好工作、生活和训练。“时间观念变得十分强，这是我跑马拉松以来一个很大的收获。”来自南阳的一位跑友说。

马拉松，还有一个功能，就是能够带给你自信。21.0975公里的半马，42.195公里的全马，对于很多不跑步的人来说，或许太过遥远。“那么长的距离，我担心我是否能跑下来。”我一位朋友曾经这样对我说过，确实，当时的他连跑三公里都很费劲。不过，经过一年的训练后，他今年全马不仅成功完赛，还跑进5小时30分，但是给我印象最深刻的是，跑到21公里处他突然来了一句，“原来半马这么简单！”付出才有回报，努力就会成功。

天安门广场出发，3万人齐唱国歌、长安街到鸟巢的独特路线，这些都是“北马”独特的吸引力。当然，如果能在路线设置方面体现更多北京的特色；如果能实行分枪出发，扩大参赛规模，让更多人参与进来；如果能在最后少几个让人心碎的折返……或许“北马”会更好。

跑步，你不需要和任何人去比，迈开脚步就是胜利，站上起跑线即为成功。爱上跑步，或许是你重新掌控自己生活的一个契机，一步一步跑出自己的美好生活，一步一步跑出自己的壮丽人生。

有些美好，只有跑过才会懂。



“北马”，在中国马拉松爱好者心中，总是一个特殊的存在。

不仅因为它有38年的历史，是中国最悠久的马拉松赛事，也因为它是中国首个只有全马的赛事，更因为特殊的地位，成为备受国人推崇的赛事。

对于很多跑友来说，北京马拉松是一次老友相聚，是一次朝圣之旅，也是一次圆梦之旅，更是一次挑战自我的超越之旅……

“北马”，它所承载的内容，要远远大于比赛本身。

当你置身天安门广场，面朝北方，3万多人齐声高唱国歌，这一刻，总有一

第38届北京马拉松鸣枪开赛——

# 3万跑者“向着幸福跑”

胡亚军 苏建国



天高气清，惠风和畅。9月16日，2018北京马拉松如约而至。

早上7点30分，伴随发令枪响，3万余名来自世界各地的马拉松跑者从天安门广场陆续起跑。经过2个多小时的激烈争夺，来自埃塞俄比亚的选手贡法以2小时12分08秒的成绩夺得男子组的冠军，女子组冠军则被肯尼亚选手阿亚贝获得，她的成绩为2小时21分38秒。中国选手李子成以2小时15分53秒的成绩获得第四名，并成功卫冕国内男子组的冠军。女子组名次最好的中国选手是何引丽，她以2小时31分45秒排在第五名。

这是27岁的阿亚贝第一次参加北京马拉松，勇夺冠军的她表示很满意：“今天的成绩不错，感谢我的教练，他们做了许多工作。这是我第一次来北京跑马拉松，感谢组织者的邀请。”

作为传统马拉松赛事，每年的北京马拉松都吸引着世界各地的马拉松爱好者，并逐渐成为极富感召力的精英赛事。本届赛事吸引了43个国家和地区的3万余名参赛选手，报名人数也是首次突破了11万大关，达到了111793人，比去年增加了13106人，增幅达13%。

今年北京马拉松的起点依然设在天安门广场，沿长安街向西，绕玉渊潭

公园，最终以奥林匹克公园为终点。这也是北京马拉松的经典路线，沿途涵盖了天安门广场、中华世纪坛、军事博物馆等北京城区的新老地标。

“今年的参赛人数非常多，沿途观众的呐喊助威声也给了选手们源源不竭的力量。”来自山东的普通工人熊兆军在赛后表示，“北京马拉松有着最热情的观众和最周到的服务，有效化解了内心的疲惫，让选手们对完成比赛信心满满。”最终，他以3小时32分的成绩完成比赛，距离“330大关”的目标又近了一步。

从2016年开始，国内马拉松的热度呈现“井喷之势”。2017年全国各地举办的马拉松及相关运动赛事就多达1100余场，而过去的7年间，中国马拉松赛事场次增长了50倍。据中国田协预计，2020年马拉松及路跑赛事将超过1900场，中国田径协会认证赛事也将达到350场。

今年的北京马拉松，作为中国马拉松大满贯和亚洲马拉松大满贯的收官之战，竞争格外激烈。男子组中，来自埃塞俄比亚的选手贡法在起跑后就一直处于第一集团，后半程虽受到左腿伤病困扰，速度有所下降，但顽强的他还是第一个冲过终点线，拿下了冠军。

“要敢于突破自己，是马拉松开启了

我的人生新篇章。”作为一名马拉松新秀，来自广西南宁的“小五姑娘”对马拉松有着不同的感受，“从一名又宅又胖的女生，变成了如今的健身达人。跑步，让我对生活充满了自信。在我的带动下，身边的同事也都积极加入到跑步的阵营中，我相信励志的故事还将继续上演。”

跑步不仅是一种爱好，更是一种人生态度。作为长跑爱好者，曾获得亚洲铁人三项冠军的刘一梅女士对北京马拉松也是感情至深，对于60多岁的她来说，跑步已成为一种生活习惯。

值得一提的是，本届马拉松从赛前身份验证，到赛程保障，再到赛后人员疏导，全程紧张有序，良好的比赛氛围和赛事服务也给国内外选手留下了深刻的印象。为打造一个纯粹、公平的竞赛环境，今年“北马”还首次引进防作弊手环，并实行全程监控，最严格的核验身份程序也让本届马拉松更加公平和公正。

相约“北马”，向着幸福跑。阳光健康的运动方式，必将吸引更多的参与者到这项运动中来，一同感受“北马”的独特魅力。

(本报北京9月16日电)

上图：北京马拉松选手出发瞬间。 风11摄

## 体坛短波

### 马拉松新世界纪录诞生

北京时间9月16日，第45届柏林马拉松点燃战火。在男子组的比赛中，肯尼亚老将基普乔盖表现神勇，以2小时01分39秒的成绩强势夺冠，打破了由同胞丹尼斯·基梅托在2014年柏林马拉松创造的2小时02分57秒的世界纪录，将人类全马的速度提升到2小时02分以内。这也是基普乔盖参加的11场马拉松，拿到的第10个冠军。

### 2018雄安马拉松落幕

9月15日上午7时30分，2018雄安马拉松在雄安新区鸣枪开跑，来自大江南北的5000名跑者在这里参赛拼搏。

本届雄安马拉松赛事以“向幸福出发”为主题，在设置半程马拉松、健康跑项目之外，还以跑步+公益永不分离的理念，将“节水护源·一汪清水”与“梦想一公里·和你一起跑”公益活动承接起来，呼吁更多人加入到环保公益行动中来。

最终，来自河北秦皇岛的跑者程乾育以1小时09分26秒的成绩获得半程男子组第一名；半程女子组竞争激烈，金玲玲以微弱优势夺得第一，成绩为1小时22分53秒。

### 宁波马拉松预热赛举行

距离2018吉利汽车宁波国际马拉松赛(简称甬马)的时间越来越近，宁波跑友们的热情日益高涨，为了营造良好的甬马赛事氛围，回馈跑友对赛事的关注与支持。日前，“甬马带你跑”系列预热活动第一场“甬马带你跑港口”快乐起跑，150名跑友在宁波北仑港口感受了一把奔跑的速度与激情。

宁波国际马拉松组委会负责人表示：“我们后续将继续开展甬马各项预热活动，吸引更多加入到跑步运动中来，把全民健身的理念传播到更多人心中，为宁波体育事业发展做出积极的贡献。” (苏建国整理)

# 爱国奉献

AI GUO FENG XIAN

王继才同志守岛卫国 32 年

我们要大力倡导这种爱国奉献精神 使之成为新时代奋斗者的价值追求

★ 解放军报 公益广告