

“奔跑吧，我们的人生！”

□牡丹晚报全媒体记者 胡云华



马拉松起源于公元前490年的一场战争，雅典人胜利的喜讯传回，负责传讯的士兵却因长途奔波而牺牲。1896年举办的现代第一届奥林匹克运动会上，马拉松赛跑成为正式比赛项目，士兵为送信所跑过的距离，成为该赛事的全程距离，目前大多以42.195公里为准。

自2008年北京奥运会以来，“全民健身”意识逐渐深入人心，马

字。这些年里，他们带着这个名字，陆续踏上了全国各地的马拉松赛道。

在这个过程中，无论是早晨跑时遇到早起锻炼的陌生人，还是听说菏泽有谁跑步成绩非常出色，刘孝臣都积极地与之交流沟通。

“很多朋友都是在路上跑步遇到的，大家都是喜欢运动锻炼的人，只是，一件事总需要有个人来牵头组织，才能把大家聚在一起。

因为菏泽马拉松成绩好的几乎都在群里，大家彼此认识，跑得自己的都有谁，郭忠强掰着手指都能数得过来。突然出现一个“这么能跑”的陌生人，他自然加倍关注。

经过多方打探，郭忠强如愿找到刘玉华，自此，西区队伍里又多了一个马拉松“大神”。

有了更庞大的队伍，刘孝臣就热心地维护大家的交流互动，时常组织线下跑步活动，时常关注全国各地的比赛公告。

“很多比赛，因为报名者众多，最终是否能参与需要主办方抽签确定。咱菏泽跑马拉松的人多，很多比赛都能抽到，大家赶去参赛的途中也有了伙伴。在赛道上，打出咱菏泽的名号，别的地区参赛者对咱们的成绩也有了一定的了解。”刘孝臣说。

一切都比最初更美好、更热闹了，但仍有些意外，给热情不减的菏泽跑友浇一盆冷水。

今年9月，某城市主办方临时更改比赛规则，让原本报名参赛的两支队伍颇受打击。但菏泽的马拉松跑友想以此为国庆献礼，为菏泽争光。不是没有愤怒过，也不是没有委屈，但大家互相鼓励着完成了比赛。

对刘孝臣而言，他有自己的目标：跑100个城市，参加100场全程马拉松，写100篇记录感受的文章。

刘孝臣说：“用脚步丈量一个城市的土地是很快乐的，能真切地加深对一个城市的了解。”

如今，50岁的刘孝臣已经跑过51场全程马拉松。他的文章里，记录了他和队员们在每个比赛城市的点点滴滴，读起来令人感觉温馨且充满生活气息。

全马“大神”炼成记

家住市黄河路的刘玉华从小热爱运动，在加入菏泽马拉松队伍之前，经常自己跑步锻炼。2018年，菏泽举办马拉松时，35岁的刘玉华想检测自己的锻炼效果，便报名参赛。

马拉松赛事在全国各地不断涌现，吸引了更多人参与到这项运动中。

在菏泽及各县区，有这样一群人，他们因马拉松聚在一起，又因马拉松走向全国各地的赛道，用热爱与坚持，向社会各界传递着菏泽自信、健康、奋斗、拼搏的城市名片。

近日，菏泽马拉松爱好者接受了牡丹晚报全媒体记者的采访，讲述了他们与马拉松的故事。

“可是，我没有接受过专业训练，虽然前半程一直在前列，但后半程觉得越来越累，参赛者很多，有人逐渐超过了我，我看对方的背影，觉得很无力，就想以后再也不跑马拉松了。过了终点，我看自己的成绩还行，还算满意。”刘玉华说。

采访过程中，众人纷纷表示，刘玉华经常在群里分享训练技巧，帮大家科学、合理地进行训练，尽量避免在运动中对身体造成损伤。

接受采访时，刘玉华表现得十分谦逊，他说：“我最初有90公斤，锻炼也是为了减肥健身，从2016年开始参加马拉松比赛。”

他买过专业书籍、关注专业平台信息，到北京等城市出差时，如果遇见与马拉松训练有关的短期专业培训课，就报名去听。积累了一定的训练知识后，刘玉华就整理出来，发到群里与大家分享。

“我最初训练时受过伤，虽然没有影响我对跑马拉松的热情，但还是希望更多人能在锻炼过程中保护好自己。跑步入门比较简单，但像打篮球一样，一项运动总需要一些专业技巧。”刘玉华说，在参加马拉松比赛的队员中，有人为了乐观享受、积极参与，但他是奔着比赛成绩去的，一些更科学的训练方法必不可少。

2017年底，妻子孕产期，刘玉华为了照顾家庭，将每月200公里的训练强度减少了一半，但一直没有中断。

工作太忙时，他就调整每天的锻炼时间，曾早4时起床锻炼，6时跑完回家，再照顾妻子，准备上班。

马拉松东队的王敏身材高挑。她说她体重最初90公斤，刚开始锻炼时是为了解渴，怕伤到膝盖，就控制锻炼强度。

在小区附近跑步时，她遇见菏泽跑吧的队员，知道有这样一个群体，当即决定加入。现在，王敏跑马拉松已经一年半了，体重控制在65公斤。

她总感觉是马拉松让她变得更自信，平时与群友交流锻炼，也让她对生活充满信心。

比赛总不会一帆风顺，参加东营马拉松时，张志方经历了比日照那场比赛更难堪的“惨败”。他拒绝别人帮他放松抽筋的双腿，一瘸一拐地走下了赛道，坐在路边，张志方很想放声痛哭。可作为一名退伍军人，他不允许自己在人前流泪。

同伴看出了他的窘境，就轻轻地把外套盖在张志方的头上，遮住了他的脸。那个瞬间，早已情绪崩溃的张志方再也支撑不住，双手捂住脸，躲在黑暗里开始痛哭。

“再也不跑了”，当时，我就是这样想的。可我知道，凡是跑马拉松的人，都会坚持下去。”回家后，张志方面对家人中风的重压，一边抽时间跑步、游泳，一边借此疏解生活压力。就这样，重压之下，他的体能素质不断提升。

之后的比赛中，张志方与队友的成绩越来越好，哪怕偶尔再出现

腿抽筋、被迫下场，也没有再冒出过要放弃的念头。

刘玉华在队伍中属于“知识型大神”。

采访过程中，众人纷纷表示，刘玉华经常在群里分享训练技巧，帮大家科学、合理地进行训练，尽量避免在运动中对身体造成损伤。

接受采访时，刘玉华表现得十分谦逊，他说：“我最初有90公斤，锻炼也是为了减肥健身，从2016年开始参加马拉松比赛。”

他买过专业书籍、关注专业平台信息，到北京等城市出差时，如果遇见与马拉松训练有关的短期专业培训课，就报名去听。积累了一定的训练知识后，刘玉华就整理出来，发到群里与大家分享。

“我最初训练时受过伤，虽然没有影响我对跑马拉松的热情，但还是希望更多人能在锻炼过程中保护好自己。跑步入门比较简单，但像打篮球一样，一项运动总需要一些专业技巧。”刘玉华说，在参加马拉松比赛的队员中，有人为了乐观享受、积极参与，但他是奔着比赛成绩去的，一些更科学的训练方法必不可少。

2017年底，妻子孕产期，刘玉华为了照顾家庭，将每月200公里的训练强度减少了一半，但一直没有中断。

工作太忙时，他就调整每天的锻炼时间，曾早4时起床锻炼，6时跑完回家，再照顾妻子，准备上班。

马拉松东队的王敏身材高挑。她说她体重最初90公斤，刚开始锻炼时是为了解渴，怕伤到膝盖，就控制锻炼强度。

在小区附近跑步时，她遇见菏泽跑吧的队员，知道有这样一个群体，当即决定加入。现在，王敏跑马拉松已经一年半了，体重控制在65公斤。

她总感觉是马拉松让她变得更自信，平时与群友交流锻炼，也让她对生活充满信心。

比赛总不会一帆风顺，参加东营马拉松时，张志方经历了比日照那场比赛更难堪的“惨败”。他拒绝别人帮他放松抽筋的双腿，一瘸一拐地走下了赛道，坐在路边，张志方很想放声痛哭。可作为一名退伍军人，他不允许自己在人前流泪。

同伴看出了他的窘境，就轻轻地把外套盖在张志方的头上，遮住了他的脸。那个瞬间，早已情绪崩溃的张志方再也支撑不住，双手捂住脸，躲在黑暗里开始痛哭。

“再也不跑了”，当时，我就是这样想的。可我知道，凡是跑马拉松的人，都会坚持下去。”回家后，张志方面对家人中风的重压，一边抽时间跑步、游泳，一边借此疏解生活压力。就这样，重压之下，他的体能素质不断提升。

之后的比赛中，张志方与队友的成绩越来越好，哪怕偶尔再出现

