



# 一场赛事与一座城市的故事

投稿邮箱:csfk@xmr.com

## 我与“厦马”共成长

●刘汉升

上世纪九十年代末,我从部队转业到地方工作,原先紧张有序的军营生活一下子被打乱了,放松了对自己的严格要求,晚睡晚起,吃喝不节制,出入坐车,没了早操和体能训练。一年后,我的身体发生了明显的变化,身体发福,爬个楼梯都会气喘吁吁,多年不见的战友见面就说:“你胖了!”细想起来,就是缺乏运动。此时,我首先想到的就是跑步,因为我曾在环岛路游玩,听见一个外地游客面对美丽的环岛路,对同伴说:“如果我生活在厦门,我一定会天天来这里跑步!”

刚开始独自一人跑步,感觉挺无聊,就和同事相约一起跑。当时,也没有跑多少距离的想法,大家觉得累了就停下来。2003年厦门国际马拉松赛开跑,我估量自己的水平,报了个五公里项目。虽然只有五公里,但心情却无比兴奋和激动,这么多人参加的比赛,我还是第一次参加呢。轻松完成比赛后,更坚定了我跑下去的信心和热情,我加大了运动量和运动时间,日常跑步慢慢接近十公里。这样,我又参加了两次“厦马”十公里项目的比赛。真是越跑越健康,我的身体状况感觉越来越好,自然对跑步更加喜欢,也敢于一次次挑战自己了。2008年厦门国际马拉松赛,我报名参加了半程马拉松比赛。比赛前夜,我想到每当挑战一个新的比赛项目,对我而言都是新起点,内心十分激动,竟然一夜辗转难眠。开跑当天,虽说有些吃力,可比赛还算顺利,跑到终点时,组委会工作人员还热情地递给我一块纪念奖牌,

让我既激动又兴奋,戴上奖牌,感觉就像得了冠军一样。

完成了“半马”比赛,我心里又有了一个新的目标,一年后迎挑战全程马拉松。我重新给自己制定了训练计划,由原来的一周跑两次改为三次,每次跑步不少于十公里。于是,美丽的环岛路、五缘湾、湖边水库、东坪山等都留下了我奔跑的脚印。2010年“厦马”比赛当天,我早早来到了厦门会展中心,现场人声鼎沸,彩旗飘荡,直升机在空中来回航拍,人们欢呼雀跃,现在我终于可以和跑全马的选手站在同一方队了,表面上看似平静,内心却是颇为忐忑。上午八点,鸣枪开跑。听从马拉松老手们的建议,我并不追求速度,调整好呼吸和步伐,跑到30公里后,我已感觉吃力,但沿途热情加油鼓劲的观众和志愿者感染着我,我最终完成了比赛。在冲过终点的那个瞬间,我激动得眼泪差一点掉下来,多年的心愿终于实现了,只要坚持,别人能做到的我也一定能做到!

如今,我也参加过几次其他地方举行的马拉松赛,真心感觉我们厦门的市民最热情。只要跑过“厦马”的人都能感觉到,一路上都是温暖和感动!此时此刻,我对他们充满了感恩之情,如果没有他们的加油鼓劲,漫长的42.195公里该是多么单调和无聊。

“厦马”现在已成为厦门烫金的名片,吸引着五湖四海的马拉松爱好者,在最美的赛道上奔跑,不亦乐乎!我骄傲我自豪,我与“厦马”共成长,感谢“厦马”,我爱“厦马”!

## 镜头中的“厦马”

●翠琴

我爱好摄影,我更爱厦门国际马拉松赛摄影。每当“厦马”来临,我都提前几天做好摄影准备。大赛之日,我会早早地来到选好的地点兴奋地等待,希望能捕捉赛事精彩瞬间,留下几帧让人激动的美好画面。

2003年3月,风和日丽,厦门国际马拉松赛第一次在美丽的环岛路鸣枪开跑,热烈壮观的场面,在我的相机里留下了第一批“厦马”的照片。

2005年3月,“永不止步”马拉松群雕首次亮相环岛路,“厦马”永不止步,厦门发展永不止步,我的“厦马”摄影之路永不止步。

2007年3月31日,我的相机记录下激动人心的一刻,中国选手李柱宏、朱晓琳分别摘取2007年厦门国际马拉松赛的男子组和女子组金牌,大家欢欣鼓舞,为中国运动员点赞,为“厦马”点赞。

2008年1月,厦金“两门”隔海同跑马拉松,两岸同时鸣枪,同时开跑,两岸观众和摄影爱好者共同分享“两门”马拉松赛的盛况。

2009年1月3日,希腊马拉松市市长

赞轶费先生亲自为厦门带来了马拉松圣火,在“厦马”现场点燃。熊熊燃烧的圣火点亮了“厦马”永不止步的方向,激发了更多马拉松运动员和长跑爱好者的热情,也为摄影增添光彩。

2013年1月5日,“厦马”鸣枪开跑,万马奔腾的场面热烈壮观,最为吸睛的,是坐轮椅的参赛者,还有扶老携幼的、全家总动员的……“咔嚓、咔嚓”,一个个感人至深的瞬间,被相机定格,留在了我的记忆中。

2017年1月2日,“厦马”升级为全马赛事,盛况空前。永不止步的“厦马”健儿们,奔跑在最美的环岛路赛道上,更有成千上万的志愿者和市民热情服务、加油鼓劲的身影。勇敢的参赛者、热情的志愿者和市民,成了最美丽的风景,在我的镜头里美好而动人。

美丽“厦马”,活力“厦马”,我用镜头记录下你的精彩。每每回顾,幸福总会从心底荡漾,一张张照片见证了“厦马”的发展历程,更展现了厦门日新月异的变化。衷心祝愿“厦马”越来越精彩,厦门更美丽!

## 我陪先生跑到终点

●陈德蓓

第一次与厦门国际马拉松赛接触,还是好些年前,当时我工作的单位有一位技术经理是老外,极喜欢运动,每个工作日都跑步上班,他每年都会报名参加厦门国际马拉松赛,于是我们公司便组织员工去现场为他加油,大家在演武大桥附近集合,远远看到他跑过来,便立刻拉横幅大喊:“加油!加油!”目送他跑远,大家再走向环岛路的集合点,等待他跑完比赛,回来聚餐。大家簇拥着马拉松“英雄”合影,成了我们公司的“固定节目”。

然而,我没有想到的是,2013年,我的先生也会去参加厦门国际马拉松赛。先生喜欢长跑,但仅限于周末去赏鹭湖边跑个10公里,不知先生如何被他的朋友鼓动,也报名参加了“厦马”。他从来没跑过这么远的距离,又没有接受过正规训练,我坚决反对,还调动亲朋好友轮番劝说,可先生却毫不动摇,并且开始训练。先生从筲箕湖跑到环岛路,距离从10公里增加到20公里,越跑信心越足,不仅没有丝毫打退堂鼓的迹象,还天天给我“补习”马拉松知识:如何食用能量补给棒,什么是正确的跑步姿势,长跑需要怎样的跑鞋……我硬是被他从“门外汉”教育成马拉松爱好者。比赛当天,我对他还是放心不下,决定陪着他去。

比赛当天,我们清晨5点多就出门了,还遇到不少参加马拉松赛的人。听他们聊天,我们才知道他们是专门从外地来到厦门参加“厦马”比赛的,有一部分人还是同一个长跑俱乐部的,他们穿着统一的运动服,大家聊着比赛经验,还真诚地彼此祝福顺利完

成比赛,取得好成绩。

目送先生进了运动员集合点,我沿跑道向远处走去,找个地方等待比赛开始。8点整,比赛鸣枪,观众们沸腾了,“加油”声此起彼伏。拉拉队队员们穿着制服,挥着小旗又蹦又跳,大喊“加油”,最令人感动的是,每当有体力不支的参赛者经过,他们都会陪着跑上一段路,“加油!加油!不要放弃!”“离关门时间还早,不行,可以走一段。”“你已经很棒了,再坚持一下!”大家对参赛者都充满了关爱,心里对坚持不放弃的人心存敬意,希望他们能跑到终点,完成比赛。而参赛者也互相鼓励,为了共同的目标,大家仿佛是亲朋好友,美丽的赛道在我看来,就是一个充满爱的地方。

在焦急的等待中,先生终于出现在我的视线范围,看到先生一瘸一拐地跑起来,我兴奋地冲过去隔着隔离线陪他跑起来,我一边跑一边帮他拍照,还为他鼓劲:“我们不在意成绩如何,享受这个过程就是胜利!”先生终于跑到了终点,陪跑的我揉着酸疼的腰,搀扶着他站起来,站在终点线前,我们举着先生获得的马拉松纪念奖牌拍照,这是多么自豪的时刻!一切的努力与坚持,有了圆满的结果。

后来,先生又参加了2014年和2015年的“厦马”全程马拉松比赛,每次我都陪着。先生完成比赛后,我们便兴奋地一起走回家,边走边分享比赛的趣闻,享受比赛带给我们的快乐。随着与马拉松多次的亲密接触,我们越来越热爱马拉松。2018年厦门马拉松即将来临,你准备好了吗?

## 外籍校对的“厦马”缘

●石雯祺

阴雨绵绵,11月底的厦门透着入冬的气息。那天,我正巧路过海沧——厦门国际半程马拉松赛正盛大举行。看着赛场上攒动的人头,我撇撇嘴,这样的天气,别说跑步了,没走几步鞋子都要被雨水浸透了。冷风夹杂着空气中的湿气窜进衣袖,我忍不住打了个寒战。年初举行的“厦马”,也是在寒冷的冬日举行的,据说每年都能刷新盛况。我开始好奇,“厦马”的吸引力从何而来?

我身边就有一位马拉松爱好者,他是我们《双语周刊》的美籍校对David Powell。没有任何目的,但却不希望错过任何一次参与“厦马”的机会,听起来不是挺矛盾?但正是这种纯粹的喜欢,让他坚持下来,“厦马”一跑就是十余年。这十年间,他的每一次参赛,都拍下了照片,不知不觉地记录下我们这座城市的变迁。

“最初跑马拉松是虚荣心作祟,因为朋友说我:你老了一定会变胖的。我说不会的。我总觉得自己身材很棒,为了保持身材,于是开始跑步了。”David回忆起十年前开始跑马拉松的原因,自己也笑了。厦门国际马拉松赛开始于2003年,很快就成为厦门的一项重要赛事和亮丽名片。David回忆说,自己是在2007年第一次参加“厦马”,之后每年必“打卡”,参加“厦马”也成了他人生中的重要部分,明年1月,他又将第12次站在2018“厦马”的起跑线上。作为经历过28次各国马拉松的“资深马迷”,他谈起“厦马”真是兴奋不减:“厦马”有很棒的赛道,美丽的风景,还有热情的观众,对于参赛者来说,绝对是一场视觉盛宴。”

刚开始和大多数人一样,David也很在意比赛成绩,但随着年纪的增长,身体很难突破自己的最好成绩,“现在,更多的時候,我和妻子会把马拉松作为‘借口’,来一次浪漫的旅行,例如之前去韩国首尔跑马拉松,就兼顾了旅行和运动。”

十余年的坚持,在一般人看来多么不容易,但每当聊起马拉松,David的眼睛里总闪烁着光芒,犹如儿时我们看到心爱的玩具,充满着真挚的热爱。正是这种热爱,让他觉得马拉松需要坚持,对他来说,跑马拉松更多的是陶醉与享受。“马拉松给你带来什么改变?”“嗯……它改变了我的一切。”David想了想,并没有急着回答,这一切包含太多了:身材的健康,内心的坚毅,克服困难的勇气,挑战未知的喜悦……执著于自己喜欢的事情,原来是这么美好。

听了David的分享,我也动了跑马拉松的念头。不过,作为一个长跑“菜鸟”,报名似乎容易,枯燥的训练却让人退缩。David建议我可以寻找小伙伴一起训练。想想这两年,自己加入的“户外”微信群可不少,天朗气清的周末,常和三五群友爬山远足,没有国界,不亦乐乎。想来,找个同样爱好“厦马”的好友是不难的。

回想每年“厦马”开跑前后,我的朋友圈总会被“厦马迷”刷屏,现在自己也逐渐体会到,热爱“厦马”并不需要理由,或许只是简单的不想辜负美丽的赛道、沿途的风景,以及陌生人为你呐喊的美好的时刻。

## 我家的“厦马”故事

●水瓶

2005年5月,小K从福州调到厦门工作。刚踏上这座城市的土地,出于对海的渴望和好奇,他特意坐公交到前埔附近的环岛路,咸湿的海风吹起小K无数的梦想。

初来乍到的小K决定和这座“活力之城”来个亲密接触,他选择了跑步,用脚丈量“最美丽的赛道”——环岛路。2006年3月,“厦马”赛道上的滚滚人潮中,第一次出现了小K的身影。彼时的小K,还是身姿矫健的青年,脚步轻盈,和一大群同事嘻嘻哈哈,轻松完成了5公里比赛。

2007年,小K再接再厉,环岛路赛道再次出现了小K的身影。彼时的小K依然是身姿矫健,意气风发,和几个同事互相调侃着,还轻轻松松地完成了10公里比赛。

2007年9月,小K多了一个身份,成了我的先生,我们搬入筲箕湖附近的新家。新婚的小K决定向半程马拉松发起挑战。每日晨起,便绕着筲箕湖跑个来回,全身热气腾腾,还能顺路为我带回早餐。

2008年1月,“厦马”鸣枪开跑,环岛路赛道第三次出现小K的身影。在我焦灼的等待与不安中,小K终于在规定时间内入闸,领回一块纪念奖牌,我们自豪地挂在客厅最显眼的架子上。

从5公里、10公里到半程马拉松,小K本应该继续向全程马拉松发起冲刺。可惜,也许是婚后的伙食标准提高了,小K的体重日益见长,2009年元旦假期,环岛路赛道的滚滚人潮中不见了小K的身影,因为彼时的他正和我在杭州的西湖边漫步,补度蜜月,只能通过电视转播欣赏“厦马”激情似火的场面。

## 同安有群“厦马”迷

●浦若

天边刚露出鱼肚白,在美丽的溪边,一群热衷长跑的青年便迈着轻快的步子,开始了他们的晨练。

“今天,我们的目标是溪边跑9公里,中途不休息。大家开始做准备动作,十五分钟后开跑。”队长不愧是队长,他带领到场的17名队友开始进行准备活动。压腿是必须动作,只见队长先进行示范:“注意了!前后左右都要压,尽量往下,弓步压腿的时候要记住,手不要碰身体的任何部位……”

因为共同的长跑爱好,这群来自各个行业的人聚集在一起。18名队员中,有个体工商户,有交警,有体育老师,也有家庭主妇。他们相识于2013年的“厦马”,对他们而言,马拉松不仅是对身体耐力和素质的考验,也是对精神意志的考验。

老马是长跑队的队长,在队友中,他的年龄最大,参加“厦马”的次数也最多。2012年,老马第一次参加“厦马”,抱着试试看的心态,参加了马拉松半程的比赛。由于没有参赛经验,又缺乏专业人士的指导,老马的马拉松“首秀”草草收场。初战虽未能告捷,老马的倔脾气却上来了。“我就不信我不能跑完半程马拉松!”他向组委会打听自己所在区的马拉松选手报名情况,17个身在同安区的“厦马迷”被他一一圈了出来。

在他的努力下,这群热爱马拉松的人

聚在了一起。要实现体力突破和意志突破可不是一件容易的事。不过,最让他开心的是,这支队伍里,不仅有专业的体育老师,还有专业的心理老师。所以,体育老师的任务自然是讲解长跑技能:“身体姿势很重要,上体微向前倾,落地时要注意用全脚掌或者脚的外侧先着地,着地时要柔和而有弹性……”说起来容易做起来难,对队员们来说,刚开始的几公里尚能按照要求来,但是跑得长了,就会把体育老师的专业建议抛在脑后。因而,要真正掌握长跑技巧,最重要的还是要多练习,多思考。对于心理老师来说,赛前的心里辅导就是她的任务了:“长跑的最大考验莫过于意志上的坚持。而要真正做到坚持,要学会给自己做心理暗示。因为马拉松需要的是勇气、耐力、专注和积极性,给自己设定目标,专注于目标,并善于将目标分解,就显得十分重要……”

2010年11月,新车入手,小K第一件事就是开车带上一家人去环岛路吹海风。于是,带娃去环岛路兜风成了我家固定的周末娱乐项目,肚腩日渐凸显的小K开始用四个轮子来丈量“最美丽的赛道”了。而后,小K工作调动到了外地,离“厦马”越来越远。

2015年,我们搬进了国际会展中心附近的新家。从箱子里找出那块半程马拉松纪念奖牌,擦干净,再次挂到客厅最显眼的地方。小K感慨道:这下跑马拉松方便了!可惜,理想是丰满的,现实是骨感的。正式迈入中年的小K依旧用四个轮子丈量环岛路,体重未有丝毫下降趋势。

2017年的今天,娃已上小学二年级,11月学校举行运动会,娃看着跑道上的那些追风少年矫健的身姿,一脸羡慕。于是,父子俩郑重约定,重新开启跑步项目,两人每日晨起跑步,我期待着环岛路赛道上能第四次出现小K的身影。

开拓进取、敢拼会赢,是无数“厦马”跑者陪伴厦门这座“活力之城”成长的真情写照。而我家与“厦马”的故事还在继续。这座城市,千千万万个家庭与“厦马”的故事也仍在继续。我们对这座“活力之城”的爱永远不变!

生命不息,运动不止。对他们而言,“厦马”充满了挑战,也是他们的目标。平日里,只要微信群里有人招呼,得空的人便以最快速度到公园集合,沿溪边开始了他们的马拉松备战“旅程”。这群“厦马迷”因为共同的目标“跑”到了一起。任凭汗水挥洒,任凭肌肉酸痛,任凭气喘吁吁……这就是他们对马拉松的执著与热爱!

## 航天人的马拉松情怀

●阳光灿烂的鸟

我第一次参加厦门国际马拉松赛是在2009年。

2008年上半年我调到厦门航天测控站工作,时隔不久就听说厦门国际马拉松赛报名的消息。这时我才知道,厦门国际马拉松赛已成为厦门航天测控站的“传统”体育项目。测控站没有大型运动场,而马拉松对意志和体能有要求,和航天人“特别能吃苦,特别能战斗,特别能攻关,特别能奉献”精神高度契合,所以自2003年厦门国际马拉松赛创办以来,测控站就一直把组织参加“厦马”作为“培育战斗精神,凝聚军心士气”的重要集体活动。单位认真组织,官兵自发参与,每年的参赛率都在80%以上,平常跑步锻炼也成了我们体能训练的基本方式。

我的第一次参赛并不顺利。不知是什么原因,比赛当天出发前就感到肚子疼。但想到这是我第一次参赛,心里舍不得放弃这个机会,又觉得自己初次参赛报名的是五公里项目,觉得五公里不在话下,就满怀信心地出发了。比赛现场彩旗飘扬,锣鼓喧天,每个参赛者脸上都洋溢着兴奋和喜悦。我

也随着“大部队”跑动起来,但肚子却不争气地越来越痛。我想,总不能放弃吧?于是我对我身边的战友说:“你们先跑,不用管我,跑完我自己回。”我在赛道上走走停停,看着无数人轻松地从我身边超越,肚子疼厉害时只能停下来歇息,原本二十多分钟就能跑完的五公里,我用了一个多小时。当我到达五公里终点时,身边已基本没有参赛者了。我原以为战友们都应该都走了,但走出终点,好几位战友立即迎了上来,他们怕我有一事一直在等我,让我既感动又心疼。

第一次参赛“出糗”后,我更加注重日常的锻炼和科学的饮食,力争保持一种健康的生活方式。随后,我又连续参加了三次厦门国际马拉松赛,都比较顺利,有一次还拿到了组委会颁发的半程马拉松纪念奖牌。厦门国际马拉松赛成了我在厦门工作最美好的记忆。

2012年,我因工作原因离开了厦门,这几年无缘参加厦门国际马拉松赛,心中倍感遗憾。每每看到朋友圈战友们晒出的备战“厦马”的照片和参赛的精彩瞬间,我都会衷心地为他们送上祝福并点赞。