

2024长沙马拉松昨日鸣枪开赛

3万人同跑山水间,你的PB刷新了吗



扫码看视频

欢呼着奔赴长马十年之旅,用脚步感受城市的脉搏!10月20日7时30分,随着清脆的发令枪响,2024长沙马拉松暨全国半程马拉松锦标赛(第四站)在贺龙体育中心东广场正式起跑,三万余名跑友汇聚成红色河流,沿一江两岸奔腾跃动。从2015年至今,长沙马拉松已经成功举办七届线下赛、三届线上赛,超过40万国内外跑友参加了长沙马拉松。 ■文/三湘都市报全媒体记者 叶竹 视频/谢佳燊 叶竹



10月20日,参赛选手奔跑在路上。湖南日报全媒体记者 辜鹏博 田超 摄

故事

轮椅上的跑者:她是坚强的“美人鱼”



扫码看视频

三湘都市报10月20日讯 20日上午7时30分,长马鸣枪开跑,3万名马拉松选手中,有两个摇着轮椅参赛的选手身影格外引人注目。肖卓作就是其中之一,今天完成了5公里欢乐跑项目的她已经

是第49次摇轮椅参加马拉松比赛了。

肖卓作1983年在长沙出生,2008年8月,在25岁花样年华之时,一场大病导致她高位截瘫,就此束缚在轮椅上。“我当时真的很绝望,甚至有过轻生的念头,但是我的母亲和一些与我素不相识的志愿者们都在鼓励我,帮助我,让我感受到了生活的希望。”

在身体残疾之后,家境并不宽裕的肖卓作没有办法长期去康复中心做复健,只能在小区里自己摇着轮椅锻炼。从一次只能摇着轮椅走一圈,到两圈,到几公里,肖卓作熟练掌握了轮椅,也锻炼了身体。让她感到惊喜的是,随着时间的推移,自己的身后出现了一支队伍,并且越来越壮大。

“一开始只是小区里面的孩子们会在我身后跟着,后来人越来越多,我就想到,我也可以组织像我一样的残障人士用轮椅来‘跑步’。”从2010年开始,肖卓作成立了“美人鱼(轮椅)跑团”,开始组织身边的残障人士一起用轮椅“奔跑”。为了保障安全,每一名轮椅跑者都会配备一名志愿“守护者”,“守护者”会在跑步过程中为轮椅跑者保驾护航。随着几年时间的训练,他们把目光瞄向了马拉松比赛。

2015年,听说长沙要举办首届国际马拉松比赛,肖卓作觉得这是让“美人鱼跑团”被更多人认识的好机会,于是专门找到组委会想为“美人鱼跑团”的成员们报名参赛。然而,考虑到安全问题,组委会拒绝了肖卓作的报名申请。“我追着组委会跑了两个月,一开始不管我怎么劝说,他们都十分强硬地拒绝,但是我还是没有放弃,终于争取到了一次证明自己的机会。我当着组委会的面在贺龙体育馆用轮椅跑了5公里,最后他们才被我打动,同意了我们的参赛申请。”

此后,只要一有机会,肖卓作都会带领“美人鱼跑团”去全国各地参加马拉松比赛,2024长沙马拉松锦标赛就是肖卓作参加的第49场马拉松比赛。“我觉得我的人生马拉松,有上坡路,也有下坡路,有很多艰难的时刻,但是还好我都挺过来了,而马拉松给我带来了更多的勇气,让我觉得我还有很大的能量能去做更多的事。”

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋



肖卓作完成了5公里欢乐跑。受访者 供图

3万人跑最美赛道,同览山水洲城

本次赛事由中国田径协会、湖南省体育局、长沙市人民政府主办,湖南省田径协会、长沙市体育局承办。赛事设置马拉松(42.195公里)、半程马拉松(21.0975公里)、欢乐跑(5公里)三个项目,其中马拉松选手12000人,半程马拉松选手13000人,欢乐跑5000人,全国半程马拉松锦标赛(第四站)参赛选手200人,另有马拉松精英选手20人,参赛选手总计突破3万人。

今年的长马比赛线路,依然是万千跑者心目中非常熟悉的最美赛道——以一江两岸、山水洲城为主线,途经芙蓉广场、五一广场、湖南金融中心、大学科技城、湘江风光带、橘子洲风景区、咸嘉湖景区、岳麓山风景名胜、洋湖片区等长沙城市地标和亮点片区;充分展现大美长沙的飞速发展及与伟人故里的红色底蕴。

经过激烈角逐,最终来自埃塞俄比亚的选手塔菲斯·德莱格·阿比以2小时10分05秒的成绩获得全程马拉松男子组冠军;同样来自埃塞俄比亚的选手库夫图·塔希尔·达索索,以2小时23分13秒的成绩获得女子马拉松冠军。

中国选手孙宗扬、何芳分别以1小时6分25秒和1小时18分27秒的成绩获得男子、女子半程马拉松冠军。

旧友新人打卡长马,不断挑战自我

从2015年至今,长沙马拉松已经成功举办七届线下赛、三届线上赛,超过40万国内外跑友参加了长沙马拉松,跑过了“一江两岸”,领略了长沙城市的飞速发展,感受了长沙人的热情好客。

在全马终点,三湘都市报还遇到了一名特殊的跑者——全马项目男子第9名,来自青海的赵国存。2021年,他曾在东京残奥会田径马拉松T46级比赛中,代表中国出战,以2小时33分11秒的成绩获得第五名。“这是我第一次参加长马,跑了2小时21分14秒,创造了我的PB(个人最好成绩),也是中国残疾人在马拉松项目上的最好成绩。”赵国存表示,“今年一直在不断刷新PB,这个夏天,我也训练得挺系统的。只要我们努力训练,一切皆有可能。”

同样是第一次参加长马,长沙跑友黄女士随着“关门兔”,在关门时间前两分钟,抵达半马终点。“今天天气很好,氛围也很足。赛道两边有路过的观众大喊加油,赛道上的跑团也会相互鼓励。”黄女士向三湘都市报表示,她特别开心能完成预期目标,“不知不觉就跑到了终点,明年我还要报名参赛”。



▲参赛选手奔跑在路上。谢佳燊 摄

▲参赛选手抵达橘子洲。田超 辜鹏博 摄