

生命因奔跑而改变

HAN
JIANG
CHEN
KAN

汉江晨报



微信扫描二维码
关注安康日报公众平台



2015年,安康引入马拉松这项运动赛事,目前已经成功举办4届,每一届分别设置半程马拉松、10公里健康跑等赛程。今年的马拉松赛将于11月17日9时在安康高新区开赛,赛事设置男女半程马拉松、男女10公里跑两个项目。整个比赛计划参赛总人数6000人,其中半程马拉松控制在2000人、10公里项目4000人。在每一届赛事中,不同肤色、不同语言、不同服饰的参赛选手、观众和工作人员齐聚赛场,或勇往直前、或加油呐喊、或拍照留念,是跑步爱好者的盛会,更是展示城市形象的一次绝佳契机。在第五届安马赛前,本刊撷取了两名参与者,讲述他们与安马的情缘。

向昌成：从马拉松选手到安马“兔子”

实习记者 唐正飞

打开2018年的安马资料,镜头中的“兔子”们身穿红色马甲,头戴兔耳朵头饰,身系红色气球奔跑在赛道上。1:45、2:00、2:15、2:30、2:45等字样分别印在他们身后的气球上。

有着多次全程马拉松经验的向昌成,是安康市初级中学的一名老师,2018年11月11日在安马赛事上,他第一次以马拉松兔子的身份参加。在此之前,他是一名成绩非常不错的马拉松选手。3小时30分是区分全马运动员精英与否的“分水岭”,刚开始向昌成的成绩在4小时左右,在一次奔跑的过程中,自己全马成绩不断被刷新。长期热衷于马拉松,向昌成得出了结论,一是要循序渐进匀速跑很省力,二是耐力是决定能跑多远、多快的关键因素。配速员的机械匀速跑是最轻松、最省力的。在2018年4月的武汉马拉松以3小时29分18秒的成绩跻身大众精英群体;而今年10月20日在西安马拉松用时3小时22分15秒,位居13023人中的第1238名,这也是个人目前最好的成绩。

2018年安马赛前,安马组委会的一通电话,向昌成被赋予了安马配速员负责人的职责。

“在2018年马拉松之前安康没有正规的配速员招募体系,很多有实力的跑者都不愿意当配速员,因为配速员是有任务在身的,速度有限制,不是太自由。为了配齐每个组段里面的配速员,向昌成亲自上阵,成为一名最快的,也是最难招募的一个组别——145配速员。在去年安马配速员组内,有一个网名叫‘晨练168’的岚皋跑友,他几乎每天都坚持跑步打卡,以‘高出勤,大跑量’著称,坚持得特别好,在安康跑圈内小有名气。在配速员队伍里,还有一个跟跑的运动员‘海绵宝宝’,这个大姐每天天不亮就出去跑步,非常勤奋,超级能坚持,也是在跑圈小有名气的人。我边跑边找周围的人聊天,跑了十五六公里了,我才给他们做相互介绍,知道对方是谁的瞬间,两个40多岁的中年人竟然兴奋地跳了起来,开心得像个孩子。”向昌成回忆道。

安马是半程马拉松,在设置兔子组别时向昌成根据实际情况,向安马组委会提出了设置1:45、3:00等6个组别的安马官兔的建议。半程马拉松全程21.0975公里,1小时45分跑完全程的配速员称为145兔子,2小时跑完的叫200兔子,2小时30分跑完全程的叫230兔子,2小时45分跑完的称为245兔子,3小时跑完全程的称为300兔子,尽量匀速很关键。每个组别配5名兔子,共30名兔子。当向昌成接手安马官兔招募工作后,除了面临人员招募难的问题,招募标准也很关键。向昌成上网查阅,向跑团跑友求教,向有经验的马拉松组委会请教,实地在各地马拉松赛场领教,最终制定了有半马以上配速经验的优先,两年内至少有两次半马的成绩快于对应的配速的标准15分钟以上的招募标准。配速员必须尽量做到匀速跑动,不能比这个时间快,也不能比这个时间慢,相对这个时间的误差,要在可控范围内,一般就是1分钟左右。而作为马拉松官兔,参赛过程中忽快忽慢、目标时间与完赛时间相差极大的兔子,称之为“流氓兔”。

马拉松这项运动,是一个循序渐进的大众性运动项目。不管是参赛选手,还是配速员日常锻炼很重要。向昌成的马拉松之路是一个“自学成才”的过程,从第一次尝试10公里跑,到成为安马官兔的负责人,锻炼从未“荒废”过。“虽然也追求成绩,但从来没有把跑步当成一个特别特别重要的事去做,我仅仅是把它当做锻炼身体的一部分,一种业余消遣,一种业余生活。”这是向昌成对马拉松运动的心态。

夜跑结束后,雷电回到家,打开电脑,记录下当天的感受。迎着江风在江边跑步有一种诗意的境界,让她有了一股写作的冲动。身为紫阳作家协会会员的她觉得自己在作家家里能跑步的,在跑步里面能写作的。

第一次见到雷电就被她爽朗的笑声所感染,作为已经报名参加本届安康马拉松比赛的运动员,在每天的训练中,她感觉自己就是为跑步而生的!今年是雷电第3次参加安康马拉松比赛,自从2017年11月16日第一次参加了安康半程马拉松以后,雷电就决定每年都要来参加,在这之前雷电还去北京和成都参加过马拉松。

其实,从小到大,在学校的操场上,根本看不到雷电的身影。因为心脏二尖瓣闭合,医生嘱咐不能参加运动,所以喜欢看书的雷电爱上了写作。后来开始跑步,因为之前父母相继病去世,让她感觉到健康对人的重要性。选择跑步,最初起源于电影《阿甘正传》,影片中命运多舛的阿甘通过跑步经历了很多离奇的事件,同时激发了雷电也产生了跑步的想法。跑步能跑掉烦恼,还能获得意想不到的收获,这是雷电得到的启发。而且跑步对场地和技能要求很低,河边步行道,小区的院子都可以进行,准备一双跑鞋再加上决心就可以开始了。

2015年10月的一天,在跑步第159天的时候,雷电在朋友圈发消息,“以前秋冬手脚冰凉的现象至今尚未出现,以前见落叶只觉凋零之凄美,现在却感知生命轮回之力量。”雷电没想到跑步会带来这么大变化,从小身体很弱体育课都不能正常参加,现在经过5个月的跑步练习逐渐增强了心肺功能,消除精神的紧张和压力,有了良好的心情,雷电的笑容时刻挂在脸上。

“每次在河堤上跑步,遇到同道中人,大家都会微笑示意互相鼓励,连散步的老大爷也会对我竖起大拇指。”运动让陌生的人互相有了友谊,雷电感受到了世界的美好。

跑步两年后,雷电和朋友去成都参加了成都国际马拉松比赛,第一次参加大规模的跑步,雷电很激动,能和更多爱好跑步的朋友交流学习,也是不小的收获。在单位

雷电：将跑步融入生活的文学青年

实习记者 滕静



在马拉松赛事上,有一个非常特别的岗位:马拉松配速员,也称马拉松官方兔子,简称“兔子”。独特的称谓,使“兔子”成为马拉松赛场上必不可少的一部分,他们牺牲了自己创造个人最好成绩的机会,为更多跑者提供精准配速服务,他们既是马拉松赛事上的“移动计时器”,又是一道靓丽的风景线。



2019汉中马拉松,编号A0600的145配速员——向昌成(右二)奔跑中

本报讯(通讯员 陈明安 成传兵)10月23日,宁陕县公安局城关派出所民警成功劝阻、制止一名退休群众加入涉嫌网络传销公司并向该“公司”汇款5万余元,保护了群众财产安全。

当日,辖区一名群众向民警反映:自己的母亲(退休人员)疑似被诈骗或有加入网络传销嫌疑,最近正在筹款,准备加入某公司。同时,她本人还在发动亲属加入。任凭自己怎样劝说,母亲依然对该公司深信不疑,请求派出所民警当面对自己的母亲进行劝说,以免上当受骗。

了解情况后,民警立即以需要核查户口为由,对该退休人员进行劝阻。开始,该退休人员还提防着民警,吞吞吐吐不说实情。最后,在民警耐心细致的引导下,该退休人员向民警讲出了真相。原来,老人已经退休多年,近期,一个同学通过微信与她取得了联系。微信上,老同学说自己加入了山东青岛的一个公司发了财,让自己也去投资一起发财。按照公司的规定,需要交费50300元注册会员就可加入该公司,到了年底公司就会返还2万元。同时,会员每发展一个“新客户”就会得到6600元的提成。今年9月份,她还在同学的邀请下去了一趟青岛的那家公司,经过实地考察,老人亲眼看到:那家公司在一座20多层的大楼里,气派得很!更重要,那个公司的人根本不用工作,只需要发展新客户加入,就可以有大笔的收入,这可是好事啊!青岛回来之后,老人一边筹备现金准备注册会员,一边动员身边的亲戚一起加入公司。

根据陈述,民警意识到:这个公司存在重大传销嫌疑!民警立即通过发生在身边的案例对其进行正面引导,讲解网络传销的形式和危害,以及网络诈骗案件的侦破难度。通过以案说法、讲解法律,该退休人员意识到自己准备加入的很可能就是一个网络传销公司,当即向民警表态:自己不再加入公司,也不会给公司汇款注册会员!

71家沿街单位公厕对外开放效果如何?

有的“共享”公厕未悬挂标识市民“找不到北”

本报讯(记者 杨廷伟)厕所虽小,却事关民生。9月1日起,安康中心城区首批沿街的71家机关企事业单位、商业门店对外开放内部厕所,进一步提升城市整体形象和文明程度。两个多月过去了,这些内部厕所开放



后的利用效果如何?连日来,记者根据市创建办公布的首批单位名单,进行了体验调查。

首批内部厕所对外开放的沿街企事业单位、商业门店,是经市、区创建办实地摸底排查、调研论证、广泛征求意见的基础上,结合单位性质和日常管理要求确定的,主要分布安康城区金州路、巴山路、枣园路、育才路、兴安路、大桥路、党校路、滨江大道、花园大道、学府路、安康大道、高新大道等多条主干道。

记者在大桥路、巴山中路、解放路、金州路、安康大道等路段,发现大多数机关企事业单位、商业门店在门口较醒目的位置,张贴有统一的“内设厕所对外开放”标识牌,并标注有厕所开放时间和监督电话,引导市民方便使用。然而,有少部分单

位和门店未按要求开放内部公厕。位于大桥路苗圃巷的汉滨区农业农村局在此次对外开放的名单中,在单位门口的墙上并未发现“内设厕所、对外开放”标识牌。记者通过大门走进院子,在右边的一栋房子上才发现了标识牌。然而,偌大的院子有三栋办公楼,一时间不知道该上哪栋楼去哪一层才能找到厕所,此刻门卫室也没有人在。在大桥路中国人寿保险公司、国泰酒店、喜盈门以及金州路的南方新世纪、南方百货、白天鹅广场、华龙商场等也未发现张贴有统一的标识牌。

“找厕所基本上都是比较着急的时候,有些单位进去后一层楼找遍了也没找到厕所,把人急得不行。”市民张明林表示,有些单位还好,有时候想上厕所,向工作人员询问都会热情地给指引。但有时候很多办公室的门都关着的,也不好贸然地推门询问,打扰别人工作。

记者走访发现,一些商场的一楼基本是有厕所的,而位于二三楼的厕所又隐藏在品牌专柜的背后,好在商场原本设置有指引标识,但多数市民想上厕所还是需要询问工作人员。

记者随机采访了几位市民,“一些单位和大的门店厕所难找,耽误时间,停车也不方便。”曹师傅是一名出租车司机,他表示,自己一般都会选择方便一点的马路边的公厕,尽管知道单位内部厕所对外开放了,但还是担心别人不愿意。市民刘艳则表示,自己还不知晓沿街单位厕所对外开放的事,“没注意到牌子,有的酒店进去了也不知道厕所在哪?”

“既然是为了市民方便,可以在附近的路牌或者公交站牌等人流量大或者显眼处,制作统一的醒目的标识牌,告知市民和游客在此附近哪些地方可以找到厕所。”刘俊是在安康做生意的外省人,他觉得承诺对外开放内部厕所的单位门店,应该主动一点,制作内部标识指引,方便别人的同时也方便自己。“以免有人找不到厕所尴尬地四处询问。”

记者从市创建办了解到,为了切实做好沿街门店对外开放内部公厕工作,市创建办正在研究制定关于对外开放公厕的奖补管理办法,以探索公厕开放长效机制。

退休老人疑入传销 民警苦劝免损5万