

## 一路奔跑 一路生花



在2024嘉峪关长城马拉松的赛道上,奔跑的健儿们意气风发、风姿灼灼,一路掌声与呐喊声不断,风也在为他们加油。他们用脚步和汗水丈量城市,用拼搏和活力展现风采,他们拼尽全力冲向终点,也冲向美好的未来。让我们一起聆听酒钢跑者们的故事,感受不同的运动人生。



## 我与嘉马有个约定

□ 董红芳

跑步作为一种健康的生活方式,越来越受到人们喜爱。然而,对于大多数人来说,坚持一两个月容易,数年如一日的坚持并非易事。比如我就是坚持、犹豫、放弃、再下决心的循环中,“无可救药”地爱上了跑步。

2023年国庆节期间,嘉峪关长城马拉松暨“长城联赛”首发站比赛开始,从未参加过正式比赛的我,忐忑不安地站在了跑道上。平坦的街道,热情的观众,在浪潮般的加油声中,我完成了自己马拉松的首秀,虽然排名在女子半马组一百名开外,但我还是激动不已。当一切归于平静后,我给自己定了一个目标:参加2024年嘉峪关长城马拉松比赛,争取进入前100名。

有了明确的目标就有了动力,入冬后,气温一天比一天低,但我跑步的热情却愈加热烈。每天早晨五点半起床,简单热身后就跑到寂静的街道,昏黄的路灯、清冷的月光,偶尔传来环卫工人清扫的唰唰声,在单调的呼吸声和脚步声,我发现城市别样的迷人和美丽。落雪时节,漫天飞舞的雪花好似翻飞的蝴蝶,大地被白雪覆盖,万物被包裹在一片洁白中。此时出去跑步感觉不到冷,脚下咯吱咯吱的踏雪声好像音乐,反而增添了别样的乐趣。就这样,我从深秋跑过寒冬,跑向春天和初夏,满怀期待和嘉马的再次相遇。

今年端午节,嘉马如约而至,虽然我做好了心理准备,将身体调整到最佳状态,但赛前的高温天气还是让我有些发怵。发枪开跑了,前10公里基本平路,按照平时的节奏跑起来很轻松。随着时间的流逝,气温开始攀升,身体的消耗逐渐加大,加之一路上坡,艰难才真正开始,疲惫、酸痛、无力,每跑一步都是对意志的强大考验。“加油,跑起来,加油,你是最棒的!”虽然加油声、鼓掌声不绝于耳,但我的脚步很沉重,根本顾不上步幅和姿势,只是机械地往前迈。不知道这样跑了多久,突然间阳光柔和了些许,微风轻拂过皮肤,树木欢快地摇摆……一切重新美好起来,痛苦的“极点”我熬过来了。后面的路程我与跑友们互相鼓励,跑得越来越轻松,冲过终点线时,时间定格在两小时六分,排名第95位。那一刻,我觉得自己赢了。我战胜和超越了自己,兑现了承诺。

这几年,面对困难和挑战我曾迷茫、惶惑,面对日常生活的压力和束缚,我也烦恼、痛苦,但跑步让我学会了勇敢,让我更积极地面对困难和挫折。跑步是我与自己一次次的心灵对话,让我变得更加积极和乐观。纵然跑步的过程很枯燥,但我依然会坚持不懈地迈着坚定的脚步,踏出稳稳的每一步。生活酸甜苦辣,人生喜怒哀乐,无论风雨还是阳光,我都愿意继续奔跑,永不停息。

明年的嘉马,我在长城脚下等你。

(作者单位:宏兴股份检修工程部)

## 朝着终点努力奔跑

□ 卢萍

“这已经是我第3次参加马拉松比赛了,感觉还可以。”到达嘉峪关长城马拉松“健康跑”的终点,面对记者的提问,我轻松地回答道。6月10日7时30分,2024嘉峪关长城马拉松暨长城联赛·嘉峪关站鸣枪开赛,我和其他来自国内外的7000余名参赛选手激情开跑。奔跑中的我完全忘记了赛前的不安和忐忑,心中只有一个信念:朝着终点努力奔跑。

马拉松赛道上的参赛跑者们体态不一,有高大健硕型,有瘦弱娇小型,有精力充沛的小朋友,也有古稀之年的老人……赛道沿途,观众们为跑者热情地加油助威,让我心潮澎湃。马拉松看似是一个人的孤军奋战,但参与其中,我觉得这更像是一群人在协同作战,它让我感受到了团队的力量,感觉赛道上一起奔跑的我们,不是对手而是队友。顺利到达终点拿到完赛奖牌的那一刻,我好像成为了更好的自己,心境清静且坦然。回到家中,三岁半的小女儿兜兜拿起手机一遍遍看着跑马拉松的视频,告诉我:“妈妈,长大了我也要跑马拉松。”“宝贝,不用等长大,穿上跑鞋,妈妈随时都可以带你跑步。”此刻,我才明白“人生就像一场马拉松”这句话的真正意义,速度不是最重要的,关键是坚持不懈地跑下去。

跑步已经融入了我的日常生活。利用空闲时间坚持跑步,我练就了健康的体魄,养成了规律的生活作息,体重也由几年前的78公斤减到如今的56公斤,我逐渐从跑步中体会到人生乐趣。

有人说,跑马拉松的过程就是与自己的搏斗,用强大的意志力降服心中的懒惰、消极、放弃等种种负面情绪。马拉松倡导的坚韧不拔、永不放弃的精神,与中国传统文化中的“天行健,君子以自强不息”的理念相吻合;大禹治水、苏武牧羊等中国传统故事中倡导的百折不挠、自强不息的奋斗精神,在马拉松运动中也得到了完美的呈现。在快节奏的生活和工作中,时常感到枯燥、乏味的我们,可能正是缺乏了马拉松的精神。人生的马拉松没有终点,每一次的坚持都是对自己的超越,每一次的突破都是成长的见证,努力奔跑,自律、自信、自强,就能遇见更好的自己。

(作者单位:宏晟电热公司)



## 赛道上的震撼之美

□ 蒲金凤

6月10日,我站在嘉峪关市体育大道的一隅,心中涌动着难以言喻的激动。这一天,不仅是一场对速度与耐力的考验,更是一次心灵的洗礼,一次对毅力与坚持的深刻诠释。虽然我未能亲身踏上那条充满挑战的赛道,但站在路边,我见证了这场赛事的热烈与激情,用我的加油声为每一位奔跑的勇士加油鼓劲。

当发令枪响起的那一刻,我感受到了前所未有的震撼。那是一种力量与激情的碰撞,是无数颗心灵向着共同目标冲刺的共鸣。我看着那些来自世界各地的跑者,他们或年轻力壮,或年岁已高,但都展现出对跑步的热爱与执着。他们的身影在晨光中拉长,仿佛在告诉世界:无论年龄、性别、国籍,只要心中有梦,就能勇往直前。

在众多身影中,一位身着敦煌飞天神女装扮的女子,一手撑着雨伞,一手抱着琵琶,头戴发饰,在赛道上奔跑。她就是跑者杨文娟。她的每一步奔跑,都仿佛在诉说着千年的传说与梦想,让我深刻感受到作为华夏儿女的自豪与荣耀。我凝视着她的身影,心中充满了敬佩与感动。在这一刻,我仿佛与她并肩作战,共同面对赛道上的挑战。

嘉峪关长城马拉松不仅是一场体育竞技的盛宴,更是一次心灵的洗礼与升华。它让我感受到每个人都在挑战自我,突破极限。在未来的日子里,我将带着这份感动与力量继续前行,在人生的赛道上不断奔跑,不断超越自我。

(作者单位:筑鼎公司)



## 奔赴青春的热与光

□ 杨艳

今年,我报名了嘉峪关长城马拉松5公里的“健康跑”,这也是我人生中的第一场马拉松。

阳光明媚的早晨,随着发令枪一声鸣响,我和来自天南海北的跑友们身着黄色“战袍”奔跑在赛道上,血液在身体里沸腾,自信洋溢在脸上,共同感受“魅力雄关六月天,不到长城非好汉”的豪迈与热情。奔跑中,汗水如雨下,模糊了视线,湿透了衣衫,心中却有一股不屈的力量,驱使我不断向前。

马拉松比赛是对体能、意志力、耐力的一次考验和升华,不仅帮助我释放工作上的压力,更帮助我练就了对时间的掌控力。很多时候,我们并不是因为忙没有时间锻炼身体,而是还没有学会把时间分配在体育锻炼上。跑步的最终目的并不是获得什么名次,也不是跑出多好的成绩,而是站在马拉松赛道的那一刻,敢于挑战自己,敢于去发现一个全新的自己。

希望每一个胸怀远方的年轻人不会抱怨和胆怯,坚定地走好脚下的每一步,在人生的跑道上跨越山海,奔赴每一场热爱。

(作者单位:宏晟电热公司)

