

“ 2023年12月31日下午，来自郟阳悦跑团和郟阳心跑团的30余名年轻跑者，身着轻便的运动装，脚踏软底跑鞋，在这条21.68公里的“心”形马拉松赛道上，用奔跑的方式迎接新年。

■文、图/记者 周仑



大家用奔跑的方式迎接新年。

30余名跑步达人迈步“郟阳心”

# 用奔跑的方式跨进2024

跑团从“心”出发  
30余名跑步达人在奔跑中迎接新年

在阳光的照耀下，汉江波光粼粼。这群充满活力的跑团成员，开始他们的跨年跑步，以奔跑的方式迎接2024年的到来。

30余名跑步爱好者聚集在跑道上，开始了跑前准备工作。在郟阳悦跑团团长李丽带领下，大家进行热身运动，然后从滨江大道街心公园附近出发，沿着郟阳区龙舟广场的方向，跑向郟阳汉江公路大桥。每个人都沉浸在自己的节奏中，享受着跑步带来的愉悦。

值得一提的是，他们的跑步路线恰好是“郟阳心”的跑道轨迹。路上除了途经郟阳区沧浪洲大桥（三桥）、柳陂十七孔桥、郟阳汉江公路大桥（一桥）等多个连接十堰城区与郟阳区的桥梁外，还途经郟阳府儒学宫大成殿、郟阳大丰仓等古建，串联起郟阳区柳陂镇龙韵村、子胥湖欢乐嘉年华、郟阳祥源湾等多个景点。

“这已经不是我们第一次跑‘郟阳心’了，我们团员大部分都是郟阳区人，通过跑步相识。如今几乎每周都会跑一次‘郟阳心’，这条线路不仅是一个心形，而且经过我们当地的历史古建和著名景点，沿着汉江跑，我们能随时看到美景。”李丽说。

在当日下午跑步的队伍中，年纪最小的才20岁，年轻的跑者朝气蓬勃。

今年32岁的罗靖在郟阳区一家企业上班，除了热爱跑步，他还是一名历史文化爱好者。“跑‘郟阳心’先后经过郟阳府儒学宫、郟阳大丰仓两处古建，每次我都会放慢脚步，在身心得到休息的同时，还能感受历史文化的厚重。”

罗靖说，郟阳大丰仓作为目前湖北保存最完好也是目前发现的我省最古老的“粮仓”之一，对于郟阳人有很重要的意义。



女士们奔跑时英姿飒爽。



我们的队伍向前走。



在奔跑中绽放青春的光彩。

浪漫从“心”开始  
夫妻同跑感受别样的甜蜜

夕阳洒在郟阳汉江公路大桥上，一男一女正并肩奔跑。他们是一对夫妻，丈夫何华高大挺拔，妻子何静模样娇俏。跑累了，何静用袖头轻轻拂去丈夫脸上的汗珠，眼中满是爱。他们是“郟阳心”跑道上的夫妻档，互相鼓励，彼此陪伴，不追求速度和成绩，只希望和对方在同一个赛道奔跑。

“我36岁，他38岁，我们相差两岁，都喜欢跑步，借着这次跑步迎接新年的机会，我想对丈夫说一声辛苦了。”何静微笑着看向丈夫，他们边跑边谈论着日常琐事，分享着彼此的心情。跑步成了他们交流感情的一种方式。

有人陪着一起跑步，是一件浪漫的事。何静和何华是跑团中人人羡慕的夫妻档。两人通过互联网相识，经过漫长的恋爱后结婚生子，目前在郟阳区经营着一家家装店，主要卖墙布，何静负责销售，何华则负责到顾客家里贴墙布。平日里偶尔有分歧，夫妻会通过跑步来发泄情绪。“跑步的过程中身心愉悦，就忘记了那些烦恼。”何华说。

何静和何华有两个孩子，分别为13岁和10岁。在父母的带动下，两名孩子也加入到跑步运动中。

多次绕“心”跑步  
在奔跑中体会运动的魅力

52公里的持续跑步，对于大多数人来说，都是一个几乎不可能完成的挑战。但对于彭娟而言，这是她每个月都会进行的运动。作为郟阳跑团中出色的女将，她已经多次完成了连续跑两圈“郟阳心”的跑量，更是在去年生日当天，在“郟阳心”上完成了超越全马距离的52公里长途马拉松。

今年39岁的彭娟是我市一名出色的跑步爱好者。2012年，彭娟生完二孩后体重增加了不少，便萌发了跑步的念头。2014年，孩子稍大一些，她便开始跑步，至今已坚持9年多。

2021年6月，在得知“郟阳心”这条路线后，她立马试跑。“第一次跑感觉很累，也出现过体力不支的情况，但还是坚持下来了。”彭娟说。

同年8月，她还带着两个孩子从张湾区西沟乡出发，经十竹路、G346国道，走路回到老家竹溪，用时9天，全程160多公里。

坚持跑步9年多，如今她成为我市少有的能一次跑完52公里的女子跑步爱好者。

跑步不仅是一场体育盛宴，更是一场精神的洗礼。在2023年最后一抹夕阳下，“郟阳心”跑道上那些奔跑的身影满怀对新年的憧憬。因为有着坚定的信念与执着的追求，他们的生命绽放出绚丽的光芒。