

跑“堰马”的十堰人系列报道③

陈显华:在家乡赛道跑出好成绩

凭借全程马拉松(以下简称全马)2小时57分58秒的亮眼成绩,我市长跑爱好者陈显华成功入选东风商用车·2024十堰马拉松“高水平选手”名单,名列女子组第三名。面对即将在家乡举行的马拉松,她表示:“希望跑出好成绩,为家乡争光。”

■文、图/记者 周仑



陈显华享受奔跑带来的快乐。



直升机护航 赛事“医”路有保障

■记者 何利

本报讯 昨日,记者从十堰马拉松大赛组委会获悉,本次大赛的医疗保障部署工作已全部就位。除了常规医疗人员外,届时还将有一架直升机全程护航。

组委会公布的信息显示,本次大赛共配备医疗观察员440人。届时,将有70名专业人士携带自动体外除颤器(AED),以自行车骑行的方式分布在赛道沿线,以备不时之需。沿途设置24个医护站,87名专业医护人员将在医护站为参赛选手定点服务。此外,还准备29辆救护车,每辆救护车配备两名专业救护人员。

由于本次大赛的赛道有一半路程在郊区,组委会特意调派一架医用直升机随时候命,为大赛护航。

一个约定 她用跑步激励儿子认真学习

在马拉松跑友圈里,不少优秀选手的跑步生涯都始于童年,陈显华也不例外。今年47岁的陈显华出生于郧阳区的一个普通家庭。上小学五年级时,她在学校运动会上首次展露运动天赋,入选学校体训队。初中时期,她参加郧阳区中学生运动会,在女子400米比赛中跑出1分5秒的好成绩,打破当时的运动会记录。

大学毕业后,陈显华在中学担任体育老师,兼任学校体训队负责人,她一直坚持跑步。后来调入市柳林小学从事行政工作,她的运动时间越来越少。

激发她再次拾起每天跑步这个爱好的,是源于对儿子的爱。2020年下半年,陈显华的儿子读高三,学习任务重,心理压力大。陈显华为了鼓励儿子,于是和他约定,每人选择一件事情坚持干一年。儿子决定认真学习一年,考个好大学,而她

坚持晨跑一年,两人互相督促,一起进步。

言出必行。陈显华每天早上5点多起床,把儿子送到学校后,再到市体育中心的田径场跑步。许久没有运动,一开始她跑一会儿就累得心慌掉气,想坐下来歇一歇,但一想到和儿子的约定,她咬牙坚持下来。带着这样的信念,她度过长跑训练最艰难的时期。

从起初绕田径场跑两三圈累得气喘吁吁,到轻松跑完10公里,陈显华说:“这一年多的坚持,让我找回了年轻时在赛场上奔跑的感觉,我很享受这个过程。”

因为青少年时期的运动底子,陈显华进步明显,日常10公里训练,她40分钟左右就能跑完。2022年年初,在朋友的建议下,陈显华尝试参加马拉松比赛。襄阳、宜昌、兰州、西安、南京等地的马拉松赛场上,都能看到她的身影。

坚持4年 她跑了将近1.3万公里

全马3小时完赛,被称为马拉松圈的高水平“分水岭”,特别是女选手取得这个成绩尤为不易。而陈显华曾创下2小时57分58秒的全马成绩,成为我市跑得最快的马拉松女选手。

去年11月,陈显华报名参加南京马拉松赛事。早晨7时30分开赛,起跑时下起小雨,路面有些湿滑,陈显华没有慌乱,按照自己的节奏跑完全程,并成功“破3”。冲过终点线的那一刻,陈显华双眼湿润,激动万分。

得知我市要举办马拉松赛事,陈显华很高兴,立即报名。这几天,她沿着规定赛道试跑。尽管她已跑过多次马赛道,还是有些紧张。“前几天因为备战过度,脚有点伤。这次比赛,我会努力跑出好成绩,为家乡争光。”陈显华说。

据了解,“堰马”开跑当天,陈显华的

母亲、90岁高龄的刘士英将和家人一同在终点等待陈显华完赛,为她加油鼓劲。

对于陈显华来说,跑步不是单纯的体育运动,而是一种协调身体、精神的综合锻炼方式。跑步不仅需要跑者具有强健的体魄、良好的心肺功能,还需要坚定的信念。在陈显华的带动下,她儿子也报名参加马拉松赛事,她的同事渐渐爱上了跑步。“虽然一个人的力量是有限的,但我想通过自己的影响力,带动朋友、同事加入跑步的队伍,将马拉松精神传播给更多人。”

目前,陈显华的总跑量接近1.3万公里,4年的跑步次数接近1400次,未来,她将继续跑下去。对于初跑者,陈显华建议:“大家可以从快走开始,比如一周走3到5次,每次走3公里到5公里,先让身体适应这种长距离运动,之后再根据身体状况提高速度。”

跑友热身试跑赛道,称赞—— “一路奔跑一路皆景”



张伟
试跑“堰马”赛道,
积极做好
赛前准备。

■文、图/记者 韩玉砚

本报讯 2024“堰马”即将正式开跑,赛道线路方案公布后,已有本地跑友提前试跑,尽快熟悉相关线路。

昨日上午9时许,身材健壮、古铜肤色的十堰跑友张伟再次来到马拉松线路起点——十堰奥体中心。他打开手机跑步应用软件,一番准备后快速起跑。

今年37岁的张伟是一名海员,每年只有一两个月的休息时间在老家十堰。在家期间,热衷跑步的他一有空闲就跑步往返于“十堰城区—郧阳区杨溪铺镇”之间,每次42公里,基本与全马距离相符。“这次回到十堰,赶上在家乡举办马拉松,所以我很珍视这次机会……”张伟说。

“毕竟是我第一次正式报名参加马拉松,事后证明试跑很有必要。”4月4日,张伟第一次试跑“堰马”赛道线路。结果由于疏忽,他刚从十堰奥体中心出发就“误入歧途”,跑到发展大道,又经十堰大道绕了一圈才回到正确线路上(熊家湾转盘)。“如果提前做好攻略,就不会有这个‘乌龙’了。”张伟说。

第一次试跑全马,用时4小时36分,张伟仍然觉得收获颇多:“一路奔跑,一路皆景,我看到了家乡良好的生态环境和城乡的巨大变化。”

“4月14日那天再见!”张伟说,这几天他将继续加强锻炼,届时以饱满的热情出现在“堰马”赛道上。