

跑“堰马”的十堰人系列报道④

李达:在“主场”跑出个人最好成绩

36岁的李达身穿白色运动T恤在郧阳区江边迎着夕阳奔跑。匀称的身材、富有朝气的笑容……这是他给人的第一印象。

工作时,他身穿白大褂是一名职业药师,生活中,他是一位跑了3年马拉松的运动达人。李达跑马拉松的最好成绩是2小时50分。对于即将到来的东风商用车·2024十堰马拉松,他信心满满,“争取在3小时以内完赛”。
文、图/记者 周伦



李达在江边游步道跑步。

为了减肥爱上跑步

运动的精髓不在与他人拼胜负,而重在自我超越。几年前,家住郧阳城区的李达还是一位不折不扣的“胖子”,跟大多数人一样,李达为了减肥而爱上跑步,如今将跑步当成爱好,只要有时间,就会跑上十余公里。

2011年,李达从湖北医药学院毕业,考入郧阳区人民医院,担任药剂师。2015年,李达与爱人结婚,家和单位两点一线的生活让他的体重直线飙升,1.7米的他最胖时有162斤。

2020年6月,李达萌生了跑步减肥的想法。“因为之前从来没跑过,就想着试着跑一下,因为江边

的游步道非常适合跑步。”李达说。2020年6月的一天,他穿着皮鞋开始第一次跑步。

至今,李达仍记得当时汗如雨下的场景。“跑一阵歇一阵,断断续续跑了8公里多。”由于装备不专业且没有跑步经验,8公里的跑程让他腿脚疼了好几天。不服输的他边休息边鼓励自己:我可以!几天后,李达又一次踏上了游步道。这一次,他跑了9公里,感觉没有第一次跑那么疼了。

就这样坚持跑下去,李达从最开始跑8公里要中途歇上十次到之后慢跑不歇息,再到匀速跑完,他明显感觉到身体素质变好,体重也不断下降。

争取在“堰马”赛道再次“破3”

时间一晃来到2022年,李达从跑步新手成为了长跑达人,经常跑步路程超过20公里。“那时候,我听朋友说,郧阳区也有跑团,让我可以加入其中,和其他人一起约着跑。”李达说,在朋友的介绍下,他加入了郧阳悦跑团,并从其他跑友那里了解到如何正确拉伸、马拉松应该如何配速等较为全面、专业的马拉松知识。

2023年3月,李达报名参加了荆州马拉松,不仅顺利完赛,还取得了3小时5分的成绩。“当时跑完虽然累,但真的很开心。我一直觉得自己跑不下来,没想到成绩还比较好。”李达说。

2023年10月,在襄阳马拉松比赛中,李达发挥出色,以2小时50分的成绩刷新了自己最佳全程马

拉松成绩,当时位列国内参赛选手前50名。

体重从162斤到127斤,李达不仅通过跑步成功减肥,更成为远近闻名的马拉松达人。“除了身体和精神上得到好的锻炼和滋养,跑了3年多马拉松,我发现自己的性格越发坚毅。”李达表示。当得知家乡十堰要举行马拉松比赛时,他立马报了名,并以2小时50分的马拉松成绩入选了赛会高水平选手名单。虽然最佳成绩和国内顶尖选手还有一定差距,但李达表示将努力跑出自己的节奏,争取取得好成绩。

“我还没有跑完‘堰马’赛道全程,就试跑了几公里。目前我的状态还不错,争取在这次‘主场’赛道以3小时以内的个人最好成绩完赛。”李达说。

180余台公交大巴参与“堰马”交通服务

■记者 孟建锦

本报讯 4月9日,记者从东风商用车·2024十堰马拉松赛事组委会获悉,我市共调集180多台公交大巴车,全力保障赛事交通运输需求。目前,线路踏勘、车辆维护等工作已全面展开。

保障服务此次赛事的180多台大型交通运输车辆,主要来自市公交集团和十堰亨运集团有限责任公司。其中,市城市公交集团抽调118台旅游大巴车和公交车,十堰亨运集团共调集64台旅游大巴车。

在市公交集团六公司停车场,被抽调出来的旅游大巴车,正在逐一接受智能系统检测,驾驶人员对每一辆车进行全方位保洁、检查。该公司安运科科长陈万军介绍,公司投入旅游大巴车30台,备用10台,同时制定了保障方案,对车辆和驾驶员进行优化,选择最好的车辆及驾驶员全程做好保障工作。

文艺节目助阵“堰马” 64处点位氛围感拉满

■记者 孟建锦

本报讯 连日来,我市高校积极组织“堰马”拉拉队,精心排练多个时尚动感文体类节目,为马拉松赛事助力。

4月9日一早,在汉江师范学院综合广场上,参加东风商用车·2024十堰马拉松赛事氛围营造、节目表演的数十名高校学生在排演节目。据了解,“堰马”赛事期间,汉江师范学院拉拉队将在活动现场和赛道沿途表演6个节目,分别是动感街舞表演、国潮汉服展示、轮滑技巧表演、魔术表演和歌曲演唱等。

据悉,湖北工业职业技术学院、湖北医药学院、汉江师范学院等驻堰高校还准备了拉拉操、音乐合奏等10余个文体类表演节目,参与人数超百人。

据了解,此次赛事全程设置64处氛围营造点,展演节目包括器乐合奏、威风锣鼓、舞龙舞狮、动感舞蹈和武当武术表演等,为参赛选手加油鼓劲。目前,所有节目正在紧锣密鼓排练中。

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!

好店好厂好房好楼大甩卖 写字楼招租 幸福养老院 写字楼出租

1.市价近1745万元的大型现代化工厂现仅950万元拍卖出售;2.城区镜潭路上宏锦天地小区少量电梯洋房低至4000元/㎡拍卖出售,一梯两户,户型有87.32㎡二室二厅一卫,118.53㎡及123.58㎡均为三室二厅二卫。首付10万大小户型随便选,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”查看。电话:13343593588

六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/㎡,有意面谈。电话:13797839731

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁) 电话:17672277000

六堰科器公司七楼有400㎡办公室,商用办公均可,简装有部分基础办公用品,价格面议。电话:15307284671

商业门面出售 位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800㎡。均价4600元/㎡起,交通便利可用于商业、居住,具体电话沟通联系。电话:13635703948

李二居之酒店转让 张湾区车城路配套处盈利中酒店,连层面积2000㎡,52间客房及独立停车场,酒店证件齐全配套设施完善。电话:13226062777 邵先生

东风德纳车桥 招聘装配工、电焊工、机加工共20名;50岁以下男性,月薪4500-6500元,装配工白班;电焊工、机加工两班倒、工作餐、住宿。工作地址:顾家岗 联系电话:15971877240夏经理(微信同号)

黄金地段招租 位于五堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640㎡不等,合作寻租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁 电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

张湾附近招保安 男女不限,须持有消防证,50岁以内,工作12小时,工资4000-4200元。电话:0719-8672189 13397291686

大型激光对外加工 大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内) 电话:13997824918 (罗女士)

靠谱相亲就找晚报红娘 定制一对一匹配、私密相亲沙龙,大型公益相亲活动。电话:13277195200(微信同号)