

“衡马”跑一程 爱上一座城

■文/图 本报记者 刘思远 谭晓波 聂山人

激情“衡马”，如期“开跑”。这是一次展示“机会”，亦是一次综合“大考”。交出满意“答卷”，衡阳有足够的“底气”。近年来，衡阳朝着省域副中心城市、最美地级市阔步前进，城市颜值不断刷新，城市内涵更为深厚，“大美衡阳”壮丽变迁，带给客人更多向往与喜悦。交出满意“答卷”，衡阳有足够的“诚意”。出动安保人员1万余人，志愿者7000余人，医疗保障团队801人……这样的超高“配置”，展现出了衡阳一定要办好这场比赛的决心。一座努力的城市，从不会被辜负。城市美、服务好、人情味……精心筹备的“衡马”盛宴，赢得参赛选手和观众肯定，纷纷打出了“高分”。

“衡阳的如画美景必须跑着去体会”

——访官方配速员李金生



昨日的全马竞争非常激烈，好奇的观众发现，选手中有人头上戴着萌萌的兔子耳朵，背后还挂着印有不同数字的气球，“这样不会影响速度和成绩吗？”其实，这些人是马拉松官方配速员——“兔子”。

来自福建的李金生就是这次“衡马”的50只“兔子”之一。所谓配速员，俗称领跑员，是马拉松赛事中，带领大众选手按照规定时间内完赛的人。李金生背后气球印有“4:30”的数字，被称为430兔子，他要带领选手们在4个小时30分钟内完成全程马拉松。目前，全程马拉松一般最长的时间限制是6个小时，所以600兔子也被叫做“关门兔”。

记者打量外号叫“生生”的李金生，身材确实很好，个子虽然不高，但肌肉富于线条。作为一名资深“兔子”，今年57岁的他先后参加过厦门、六盘水、贵阳等地的30多场马拉松比赛。他告诉记者，一只优秀的兔子，在比赛中一定要发挥好跑步教练的作用，什么时候加速、什么时候减速、什么时候应该补给，“在比赛中你都要告诉跑者”，同时也要把完赛的信心和跑步的稳定感传递给跟着自己比赛的跑友。

“衡阳的大江、大桥和沿途美景到底有多漂亮，有多震撼人心，你只有跑起来了才能了解和体会。”李金生说，虽然去过很多地方参加赛事，但是衡阳赛道是他见过最美的。“希望下次还能来衡阳，我还要当一只奔跑的‘兔子’！”

“衡马”不仅赛道美，这里的人更美

——访半马深圳选手黄红梅



“衡阳赛道很平整，风景美，人也很热情。”昨日上午10点左右，来自深圳的半马选手黄红梅冲过终点。

记者面前的这个打扮时尚、看上去也就30多岁的美女选手，有个很潮的网名，叫“angle皇格”，很难相信她已经年近50，并且是一个征服半马、全马、大小越野等30多场体育比赛的“女汉子”。

作为深圳最大的女子跑团——天使女子跑团成员，黄红梅是别人眼中的“健身达人”，不仅经常参加各种户外运动，参加马拉松比赛也已经3年了。“因为跑步，我变得自信。”黄红梅告诉记者，在跑步之前，空闲时间她大多会去逛街购物、KTV酒吧，生活方式、作息并不是那么健康。坚持跑步之后，其他的活动几乎没有，就剩下跑步。然后身型、健康状况变好了，“跑步是会上瘾的！”

这几年来，黄红梅先后参加过马来西亚的檳城大桥国际马拉松、台北国际马拉松以及连续三年的深圳马拉松等，俨然已经是一名资深“跑友”。对于“衡马”，她表示这是第一次与衡阳结缘，“赛道很美很干净，与深圳差不多。”她告诉记者，前两天她特意爬了越南岳衡山景区，评价就是四个字——“不虚此行”。

除了赛道美、景色宜人，衡阳人民还很热情。黄红梅说：“沿途好多人为我加油鼓掌，我觉得很骄傲，下次马拉松我还要参加。”她告诉记者，跑到16公里左右的时候，她感觉体力不支、很累，有点想放弃，但是路边一个女孩子热情地上前递给她水和面包，让她及时补充了能量，坚持完成了比赛。

“太强劲！太震撼！太精彩”

——访长沙观众冯金龙



“加油，加油！”昨日上午10点，当全马男子第一名加速跑向终点时，在终点赛道观看区，来自长沙的观众冯金龙，涨红了脸，激动地振臂高喊。

“太强劲！太震撼！太精彩了！”冯金龙激动地用“三个太”盛赞此次“衡马”。他告诉记者，此次比赛规模大、档次高，其中不乏国际、国内等著名职业马拉松选手，实力十分强劲，竞争特别激烈，真是大开眼界。“衡阳第一次举办马拉松比赛，就能组织得如此高标准、高水平、高质量，真是令人佩服！”冯金龙竖起大拇指。

冯金龙20年前曾与衡阳有过“一面之缘”，“衡阳变大、变美了！想过有变化，但没想过变化如此之大！”气势如虹的衡阳市体育馆、便利有序的交通、路面干净整洁……冯金龙说，3月29日下午抵达衡阳，从高铁站到雁城宾馆的车途中，一路风景如画，一路惊喜连连。

“衡阳不仅具有大城气质，市民更是热情如火！”冯金龙说到衡阳后，在高铁站、宾馆、比赛现场的志愿者都热情主动地为他提供贴心的服务，让他感觉如同回家一样。

“衡阳是一座风景美丽、文化深厚的现代化城市！真是不虚此行！”冯金龙告诉记者，比赛结束后，他将去看看衡阳的景点、感受衡阳的文化。“下次还要带全家人来看看！”

“衡阳很有‘人情味’，如家一样温暖！”

——访半马残疾选手贾光启



“虽然很不容易，但是我很开心，我坚持下来了！”今年29岁的贾光启露出无比开心的笑容。因为只能靠双手来完成“奔跑”，他的双臂有轻微的划痕，手掌也被磨出了两个大血泡。然而，贾光启却不以为意，“比起‘奔跑’的快乐！这都不算什么！”

2016年，一次意外摔伤造成高位截瘫，让英俊阳光的小伙子坠入黑暗之渊。“刚开始很难接受！甚至想过放弃！”贾光启说，他要感谢和他一样残疾的“跑友”，是他们让他爱上马拉松，爱上运动，重新找回积极乐观的态度，让他的生活从黑暗走向光明。

“别人跑马拉松是为了身体健康，我们是为了融入社会，找回自信。”贾光启说共有60余名残疾“跑友”参加此次活动，每次比赛大家相互激励，交流康复心得，渐渐打开了封闭的心门，更加自信乐观地面对生活。

贾光启说这是他第四次参加马拉松比赛，且是最远的一次。为了锻炼自己的自理能力，每次赴外省参赛他坚持独自出行。这次他从云南独自坐8小时高铁来到衡阳参赛，因为行程远，他本有所担心：怎么到达宾馆？上下车怎么办？

“事实证明，我是多虑了！”贾光启告诉记者，一到衡阳就有专车接送，上下车都有志愿者细心抬轮椅。

在比赛过程中，衡阳观众都自发地为他和残疾跑友加油助威，让他特别感动。“衡阳是一座文明程度高，很有人情味的城市，来到这，就如回到家一样温暖！”

“加油！你太棒了！”“你是最棒的！”……昨天赛场上，当来自云南的残疾人贾光启神情坚毅，双手使劲推轮椅，奋力“跑”向半马终点线时，现场观众掌声雷动。

“衡阳人很友善，也很诚信！”

——访全马广州选手陈志刚



“赛程沿途风景美丽，路面干净整洁、市民热情友善！这是一次很难忘的马拉松之旅！”昨日，跑完全马马拉松，满头大汗的选手陈志刚高兴地对记者说。

黝黑的皮肤、健硕的身形，今年50多岁的陈志刚看起来年轻精神。陈志刚跑马拉松已有10年，他说最初的目的就是“减肥”。十年如一日的坚持，他也从146斤减到了122斤，成功达到目标。

“除了减肥之外，马拉松还给我带来意外的收获，那就是做任何事都要坚持！”陈志刚说，马拉松的精髓就是要克服困难，坚持不懈，不达目的决不罢休。

“坚持”这两个字，给我工作和生活带来积极正面的影响！”陈志刚是一名国企干部，他说马拉松不仅让他体魄更强健，而且让他能以更积极的态度克服困难，出色地完成工作！”在陈志刚的影响下，他的妻子与儿子也爱上了马拉松运动。

“衡阳人很友善，也很诚信！”这是陈志刚第一次来衡阳，他说衡阳给他留下了深刻的印象。3月28日，他和朋友来到南岳旅游景区游玩，当时他们在景区的一家民宿住宿，并支付了200元入住押金，后面他们因有急事匆忙离开，忘了退押金。“没想到，两个小时，民宿店主主动与我电话联系，并微信退还了押金，这让我十分感动！”

陈志刚说，市民是城市形象的一部分，这件事虽小，却让他看到了一座城市的文明程度，一座城市的内在涵养。“以后还会再来，衡阳肯定会越来越好！”

“为‘衡马’背后默默付出的人点赞！”

——访永州观众刘华



来自永州的刘华，听说衡阳要举办马拉松比赛，一家三口提前一天到了衡阳，沿着赛道走了一次全马行程。比赛当天天不亮，他们就早早的来到现场，想找个好位置观看这场国际性的比赛。

刘华说，他对“衡马”最深刻的印象是服务周到、市民热情。路上有人递水、捡纸杯，还有免费公交接送。在比赛中，他看到赛道边的市民都在喊“加油！你是最棒的！”“加油，我们为你而骄傲！”加油声此起彼伏，市民们热情高涨，正因为有了这些热心市民，让“马友”们胜利的歌更加“嘹亮”。

“气氛热烈而井然有序，衡阳以其热情文明尽显大城风范！”刘华说，衡阳市民以包容、友善的态度对待来自世界各地的运动员；听从现场工作人员指挥，不干扰比赛；自觉维护现场公共卫生；以主人翁的姿态，让来自五湖四海的宾客带走对衡阳美好的印象。“衡阳是个好地方，非常期待衡阳再次举办国际性的比赛，下次全家人一定再来观战！”