

慈溪跑吧的  
成员在参赛中。

“兔子”徐志明和夫人。



李书福和他的团队。

## 李书福： 大家一起跑！

吉利集团董事长李书福曾经说：汽车行业是马拉松，吉利是参赛选手。而且，李书福选择跑的是一场自主的马拉松。昨天，首届甬马激情开跑，李书福出现在真正的马拉松比赛中。

终于在开赛后一个多小时左右，李书福回到了终点。原来，央视体育频道的著名田径专项记者冬日娜将对他的简短专访。在他刚出现的刹那，记者先逮住机会了解情况。

李书福首先确认自己说过汽车行业是马拉松，是个团队的比赛，所以这次他也是带着团队来跑马拉松的。

这个时间点到达让人无法确定李书福跑的是不是“迷马”。“我参加的不是正式的比赛，我只是跑了6公里。花了半个小时。”说出跑步所花的时间，他有点不好意思的样子，指着身边一位稍年长的穿比赛服的先生，对记者说：“你还是采访他吧，他是马拉松健将。”李书福补充说，自己平常不常通过跑步锻炼身体，因为太忙。不过有吉利的员工透露，李董事长本来是想报名半马的，但因为刚回国（随习近平主席出访英国）还在倒时差，出于身体考虑只能作罢。

李书福过去从未参加过正规的马拉松赛事，记者追问他本次参加甬马的缘故，他解释道：“我的企业就在宁波杭州湾新区，首届甬马也在宁波杭州湾新区举行，就在我们工厂周边比赛，我当然要支持、要参与啊！重在参与嘛。”这次李书福不仅带了200个员工的“团队跑”参加比赛，吉利公司还组织了很多员工做志愿者和其他服务工作，参与度很大。每个参与比赛的“跑友”身上别的赛牌上，也都刻着吉利公司的名字和LOGO，因为吉利还是这次甬马的赞助商。

还没等记者问完所有问题，李书福已经被请到了台上。但他非常低调，面对现场主持人的提问，他只简单地回答：“大家一起跑！”声音不高但是很有力量感。作为一个民族工业的领跑者，也许，这话还有特别的深意。这，大概只有参与过马拉松的人才有的体验吧。

# 甬马跑友的小幸福

首届甬马昨天热热闹闹地结束啦，10000个参赛者，自然有10000个故事。现场，有人跑到终点后求婚，有人推着婴儿车快走，有人带着儿女亲子跑，有人手拉手冲过终点……满满都是爱！马拉松赛就是这样，顶尖选手自有他们追求成绩的精彩，更多的则是属于普通跑友的小幸福。我们采访了本次参与甬马的三位跑友，他们并不是最快的，但他们身上，都透着马拉松运动所传递的挑战精神和健康理念。

## 徐志明：我是“兔子”我自豪

本次甬马，让很多宁波人第一次听说马拉松比赛中一个有趣而重要的角色：官方“兔子”。

所谓“兔子”，就是马拉松定速员，他们和参赛者们一起起跑，并依照固定的速度前进，帮助跑者了解自身速度，不至于过快或过慢于跑者自己预设的时间。一般赛场上从“300”到“530”，每半小时配一两只“兔子”。比如“430兔”，就是以4小时30分钟跑完马拉松，“500兔”则是以5小时跑完全程。本次甬马还设置了“600兔”，这也是“关门兔”，在他之后完赛的运动员就不能计成绩了。

一名优秀的“兔子”就是一名控速大师，跑完全程的时间和自己的角色时间基本一致，最好分秒不差。来自上海的徐志明就是这样的高手。

57岁的徐志明是本届甬马的“330兔”，是19名官方“兔子”中最年长的一位，也是经验最丰富的一位。他曾担任过厦马、北马、上马国内三大马拉松赛事的“兔子”，完赛时间都非常精准。“当‘兔子’不是那么简单的事情，前期需要做很多功课，要对自己的身体状况和能力有足够的了解，还要准确配速，全程基本做到匀速跑。跑的过程中还要和许多陌生的跑友互动，帮助他们调整呼吸，不能把人家带沟里去……”尽管要做的事情远比自己参赛繁琐，但徐志明觉得，“这是一种荣誉”。

“兔子”没有报酬，肩上担子又很重，但依然有很多跑友乐此不疲，这次甬马的19名官方“兔子”也是通过海选，从近百位报名者中产生的。徐志明告诉记者：“每次跑到终点，别人上来给一个拥抱、一句赞美，都会让我有一种成就感。我们跑友圈子里也会议论‘兔子’，有人会在网上

发帖，说某场比赛某个‘兔子’靠谱，这‘靠谱’两个字就是对我们最大的肯定。”

就是因为“靠谱”，徐志明在跑友圈子里也颇有些名气，但他真正跑马拉松才短短4年。“过去我都是自己健身，比如早上去跑跑淮海路，也没什么组织。我年轻时爱好体育，而且当过兵，开过飞机，身体素质比较好。2011年，有一天我在卢湾体育场跑步，有人看到我耐力和节奏都挺好，就建议我去跑马拉松试试。”徐志明就这样开始了“跑马”人生，他的夫人也在他的带动下，从走路都嫌累的“弱女子”成长为如今跑个半马不成问题的“女汉子”。

昨天甬马，徐志明的夫人也来了。当徐志明踩着3小时30分钟的点准时抵达全马终点时，他的夫人一边雀跃地喊着“太准了”，一边猛按相机快门。徐志明告诉记者，虽然气温偏高，但没有对他造成太大的不适，“跑下来感觉还可以，宁波的这个赛道蛮好的，组织工作也挺好”。

徐志明个人的全马最好成绩是3小时08分，加上这次甬马，他已经当了8次“兔子”了，跑了30多个全程马拉松，而他的目标是完成100个全马。“我想等退休了，有了足够的时间，到国外去参加马拉松赛，旅游健身两不误。”尽管热衷于长跑，但徐志明很清醒：“我身边也有些跑友，用力太猛，反而把身体跑坏了，这就没意思了。我平时非常注意控制伤病，尤其是膝盖的保护，一有空就做拉伸运动，睡前也肯定要做半小时拉伸。跑步健身是好事，不要因为过分追求成绩而影响生活质量，能跑得久一些才是福气。”

## 慈溪跑吧：家门口参赛，准备特别充分

“慈溪跑吧，爱你们！”这是本次甬马比赛中，叶建国和队友们的口号，看到穿着慈溪跑吧队服的队友，大家都会大声喊出来。看到外地跑吧的“跑友”，他们也会觉得特别亲切，大声地喊“加油！”陌生的面容因马拉松而一下成了友好的队友。

这次比赛，扛着“慈溪跑吧”的大旗跑完全程，手臂不能随意甩动，当然会影响成绩。但他还是很开心，为了团队的形象，也为了慈溪的形象，不追求速度的跑步也是值得的。“尽管天热，但是赛道两边风景怡人，整体还是感觉很棒，自己扛着大旗能有3小时50分的成绩也是满意的。”叶建国说。

开赛前夜记者联系叶建国的时候，他正忙着给比赛的“跑友”们领参赛包，一共283个参赛包，也就是有283人参赛，都是“慈溪跑吧”的成员以及和他们抱团参赛的“跑友”。这次他们总共有70多人跑全程马拉松，160多人跑半程马拉松，45人跑“迷马”。

“我当然跑全程！”叶建国本人参加过多次全程马拉松。和大多数跑友一样，叶建国也是从2013年开始涉足马拉松长跑的。刚开始受朋友影响，跑完出一身汗觉得很舒服。渐渐地，一群朋友会相互催着去跑步。坚持了一年左右，大家开始组织“慈溪跑吧”和微信群，并组团去外地跑。虽然才跑了两年，但是叶建国的个人最好成绩已经达到了全程3小时25分，半程1小时37分，对于业余选手，这样的成绩已经非常不错了。“我们相约一起出去比赛，

就好像去旅游，没有压力，而是很快乐。”目前，“慈溪跑吧”从建群之初的20来个人已经发展到了183个跑友。

虽然是业余选手，但为了准备这次家门口的马拉松比赛，他们更加认真地进行训练！群友们会定期组织去杜湖、五磊寺、梅湖、栲栳山等地进行越野赛和山地跑，几个人分成一组，把一组所有成员的跑步里程加起来进行比赛，在提高积极性的同时，使跑步不再是件枯燥乏味的事。

每天提升一点，开心快乐地跑步，这是叶建国和跑友们的宗旨。叶建国自己是开店的，相对比较自由。他现在坚持平均一天跑一次，有时候早上和晚上都会去跑一两个小时。

至于跑步场地的选择，现在很多学校的操场对外开放，这是跑友们夜跑的首选，因为有塑胶跑道，有灯光，没有车辆。特别是夜晚跑步，安全是第一位的。长期跑马拉松，膝关节的保护尤其重要，塑胶跑道的缓冲较好，膝关节的损伤较小。有时，他们会选择慈溪体育中心、森林公园，或者寺山公园等地跑步。

比赛结束的第一时间，叶建国开心地告诉记者，他们一起报名参赛的283个“跑友”，最好的成绩是一位叫做朱翠的慈溪跑吧的女成员，以3小时40分获得女子全马华人组第四名。其他的基本都跑完了自己的赛程，基本没有受伤的情况。对于普通的马拉松爱好者，参与是第一位，开心和健康才是比赛的目的。

本版撰稿  
曹歌  
陈晓旻  
摄影  
徐佳伟