



甬马跑友说： 人生百味，健康最贵

昨天上午，2023宁波马拉松在奥体中心鸣枪开跑，15000人组成的长跑队伍以昂扬的姿态，用脚步丈量这座城市积淀了千年文化底蕴而又充满着现代活力的比赛线路。浩浩荡荡的人群中，有人挥手，与一段时光告别——2023即将过去，不再复返；有人张开双臂，对未来信心满满——新年钟声即将敲响，心愿可期。

走向起点的途中，三五成群的跑友边走边聊，记者听到有人说：“人生百味，健康最贵！重在参与，完赛就好！”相信所有参与者，无论怀着怎样的心情和目标加入这股奔涌洪流，听到这句话都不会反对。多名接受采访的跑友都表示，跑得健康和快乐最重要。



迷你组亲子跑场景。记者 胡龙召 摄

1 父子并肩，全马也有『亲子跑』

鸣枪前，起点附近两位胸前别着全马参赛号码牌的选手引起了记者的注意，他们一身“短打”，正在做拉伸。“这天气很适合跑马拉松，可以跑得很舒服……”他们说。

记者得知，他们是一对父子顾永利、顾中道。儿子加入跑步行列才一年多，这是第四次参加马拉松，至于开始挑战的原因，他说“我爸都在跑”。“当然，除了爸爸的推动，自己也想挑战一下，我读书的时候，中长跑就比较好，经常参加校运会比赛。”

爸爸已经跑了十多年，他认为，长距离跑步的驱动力关键在内心。“只靠别人带动是坚持不下来的，需要自己有恒心去坚持，然后慢慢发掘潜力，看看能跑出什么样的成绩。跑了十几年，我最大的收获是让自己保持活力，体验过全马过程中的身体极限时刻，能让自己更坦然面对困难，保持更好的心态。”爸爸说，“很高兴看到儿子也加入跑步。现在跑全马的选手里，20多岁的年轻人太少了，希望更多年轻人加入进来。”

对大多数参加马拉松赛的选手来说，目标不是和别人去拼名次、奖金，而是与过去的自己相比。“关键是要跑得愉快，得到健康。”镇海跑友纵兆平接受采访时表示，“每个人的能力不同，还是需要量力而行，过量、过度的话反而对身体不好。我平时工作之余跑一跑，每年家门口的马拉松和省外马拉松各选几次报名，去省外跑的时候，也当作是旅行。”

2 娃娃体验，『明年我想跑全程』

本届甬马，迷你跑设置了多达6000个名额，依然供不应求，原因是亲子组合人数大增。亲子跑绝不仅仅是一个简单的运动过程，还可以成为两代人敞开心扉交流的平台，亲子马拉松付出的是时间，收获的是其乐融融的亲情陪伴和幸福甜美的家庭回忆。

“我在学校里操场上跑过30圈。只要是运动项目，我都喜欢！”东南小学金达路校区304班的于钧小朋友告诉记者，“2024年我还要参加马拉松，我想跑全程！至于新年的其他愿望嘛，希望期末考试考得好！”

这是于钧和爸爸第一次参加马拉松，不过平时爸爸也经常陪孩子在小区里跑步，每次两三公里。“我们一直想带他见识一下马拉松赛场面，体验这么多人一起跑步的感觉。”爸爸妈妈给孩子昨天的表现点了赞，“全程没有停顿，挺不容易的。希望他多参加运动，这样会更阳光，性格也会更好。”

陈芷萱是来自何家小学的二年级

学生，也是和爸爸一起跑完亲子马拉松。“我最喜欢的体育项目是跳绳，1分钟能跳150多下。但是跑步从来没有跑这么远，今天是第一次。”陈芷萱告诉记者，“这么多人，一开始有点紧张，但是跑着跑着就没关系了。”

陈芷萱的爸爸说，陪孩子参加运动也让自己养成了锻炼习惯：“每天傍晚陪孩子跳跳绳、跑跑步，周末带她爬山。身体才是关键。再说她已经上小学了，对跨年的仪式感有所理解了，所以今年第一次报名参加马拉松亲子跑，让她体验和锻炼一下。”

在迷你跑终点处，记者看到孩子们一张张红彤彤的笑脸，他们挂着奖牌，用各种方式为自己留念，满满的都是仪式感和成就感。家长们用爱陪伴、用心浇灌，可以静待花开，奔跑达成的小目标也必将成为孩子心里种下的一粒种子，终有一天会生根发芽，长成参天大树。

记者 戴斌 通讯员 罗霄潇

福彩开奖信息

双色球第2023151期：
01 15 16 20 25 27 05
3D第2023351期：4 9 0
15选5第2023351期：
04 05 07 11 15
快乐8第2023351期：
07 13 14 15 19 21 23
24 27 35 42 43 44 46
50 59 63 70 73 76

体彩开奖信息

7星彩第23151期：3 2 8 5 7 0 11
6+1第23151期：7 2 9 9 8 3 1
20选5第23351期：
06 08 11 13 20
排列5第23351期：
5 7 1 8 0
(均以公证开奖结果为准)



分类信息 刊登热线：
56118885
56118880

职场招聘 声明公告 房屋租售 搬家搬厂 海曙区：碓房街62号(都市仁和中心) 20楼2011室
旧货回收 教育信息 商务信息 法律服务 鄞州区：宁东路901号一楼广告中心

声明公告
刊登热线：
56118880

●宋一宁遗失宁波万贤置业有限公司开具的购房发票一张，发票号码：00767315，金额70000.00元，现声明作废
●宁波市旭发建材有限公司遗失公章一枚，编号：3302051010109，声明作废

●浙江弗洛华工程机械有限公司(统一社会信用代码91330206674743847E)遗失公章一枚，声明作废
●宁波星之航环保科技有限公司遗失财务专用章一枚，编号3302820206599，声明作废

●虞娜遗失于2013年12月发证号码02000233020080002013021517保险执业证，声明作废

三法律服务
●离婚、房产、经济纠纷 87295238