



融入自己的生活

□宋小兵

一晃跑步有六个年头了，不知不觉跑步成了一种习惯。人到中年，慢慢感觉腿脚疼身体差，一年至少三次吊针，这时想到了运动——跑步。起初慢跑不到两三公里，第二天就浑身发软，坚持几个月后才慢慢有所好转。记得第一次和跑友相约从桔园跑到葛山，没想到一会儿就到了，就连我自己都惊讶：居然可以跑到葛山，还可以跑回来！随着时间的推移，跑步给自己

带来越来越多的信心，10公里、21公里、35公里、42公里，最终我还能跑个全马。黄冈、南京、宜昌、远安、三亚……每到一处，都要出去跑一下。跑步逐渐融入了自己的生活，也成了生活习惯。每次跑在路上，和家人、跑友一道，迎着风、冒着雨，或者沐浴阳光、闻花香、听鸟鸣，这就是我们追求的“天人合一”么？

悦跑人生 目听风吟

——鄂城钢铁长跑协会

我跑步，我快乐！

□孙荣超

我已经忘了我这个高度近视、戴着厚厚镜片的人是怎么和跑步搭上的一开始，我穿着工作鞋跑步，对跑步知识几乎一无所知。后来我加入了鄂钢长跑协会，协会经常组织活动，大家一起相互学习交流，我才懂得了跑前热身、跑后拉伸等基本常识，我的跑步水平也得到迅速提高，在去年鄂州农商银行第三届登山赛获得男子中年组第一名。协会组织参加了两届鄂州半马和两届鄂州健步走等大型活动，特别是今年在鄂钢厂内花溪湿地公园的健步走，展示了鄂钢绿色智慧发展理念。每天只要跑完步，心情就会格外愉快，感觉元气满满。如今，跑步已成为我生活的一部分，如果某天没跑就会感觉很失落，仿佛缺了点什么。跑步让我对工作对生活更加充满信心，心中感觉豪情万丈，有使不完的劲。我跑步，我快乐！

决战“三峡168”

□詹必胜

如果有人问我最大的爱好是什么，我会毫不犹豫地回答：跑步啊！因为跑步很简单，只要有一双合脚的跑鞋，不管什么时间，不管在什么地方，都可以跑起来。从第一次的武汉李宁十公里路跑开始，我就一发不可收拾，经常利用节假日转战南北，报名参加各种马拉松越野比赛。

辣的经历，才会认真对待生活中的每一天。这是一次精神上的洗礼和难忘经历，虽然很累很辛苦，但同时也带给我很多快乐和信心，不但锻炼了身体，磨练了意志，而且还认识了很多志同道合的朋友，我们一起感受跑步的乐趣，畅谈跑步心得，内心更加充实，更加热爱生活和大好河山！

如果再有人问我：你跑步印象最深的一次是在哪里？时光飞逝，回到2016年11月19日，让我刻骨铭心而又记忆犹新的宜昌三峡168公里越野赛浮现在眼前，这是我第一次尝试超长距离越野赛。从清晨跑到黑夜，再从黑夜跑到黎明……一番披星戴月后，经过42小时的角逐，我终于跑到了终点。此时天空繁星点点，我抬手看了看表，已是凌晨时分。再回首跑过的漫漫长途，我不禁感慨万分！在最艰难的时候也有过放弃的念头，甚至还有想哭的冲动，心里想着此时在被窝里躺着多安逸温暖，但那不是我想要的生活状态。我喜欢丰富多彩的生活，有着酸涩苦



一个减肥者到全马“破三”

□洪刚

对于跑步，每个人的初衷都大同小异：为了减肥、健康、保持身材、享受天下美食……我也不例外，看到自己日渐发福的身体，于是下定决心用跑步来抵制身材的“横向发展”。

厚的兴趣，制定严苛的全马“破三”计划，平常每天10多公里，周末长距离，身体素质训练以及力量训练等。就这样坚持了3年，终于在2019年襄阳马拉松成功“破三”，那一刻喜悦之情难以表达。

减肥非一日之功，必须坚持才能有所成效。从最初只能气喘吁吁跑3公里，慢慢地，5公里、10公里、20公里……距离越来越长。这期间体重减轻了不少，整个人也充满活力。我发现跑步对自己是这么有益，于是产生了浓厚的兴趣。

人生就像一场马拉松，行稳才能致远。路上会经历坎坷、沮丧，也会感受到喜悦；有同伴、有竞争，也有分享。跑步并不会创造奇迹，但跑着跑着你会重新认识自己！

跑出更好的自己

□郭文华

加入跑团之初，我是一个零基础跑者，凭着对运动的喜爱进入跑步队伍，没进行过长距离的训练，也没参加过马拉松赛事。跑团里高手云集，每次看到跑友们晒出参加各地马拉松比赛获得的奖牌，我非常羡慕，也想通过努力拥有自己的奖牌。

程马拉松，我有幸获得市民奖；2019年12月跑团再次组织报名参加了鄂州国际半程马拉松，我取得10公里56分19秒的成绩，刷新了2018年黄冈国际半程马拉松的10公里成绩。从参加10公里到参加半马，再到成绩的刷新，每一次小小的进步都离不开跑团的力量和不懈坚持。

记得第一次参加跑团的晨跑活动，我这个小白的陪伴下坚持跑完了第一个7公里，虽然过程很累，但参与长跑的信心倍增。之后，在跑友们的带动下，又完成了10公里、13公里挑战。在跑友的鼓励与帮助下，我从跑量的累积达到了配速的提高，并且参加了鄂州及黄冈举办的马拉松比赛，拥有了自己的马拉松奖牌。2018年12月跑团组织参加了鄂州国际半

作为一位业余跑者，我可能达不到专业运动员的水平，但只要踏上跑道，就能收获健康、快乐、友谊及团队协作的温暖力量。

协会简介

为给跑步爱好者提供交流和展示的平台，在鄂城钢铁工会的支持下，鄂城钢铁长跑协会于2017年5月成立。协会成立后，以“增强体质，增进友谊，锲而不舍，自强不息”为宗旨，以“跑出快乐！跑出精彩！”为口号，经过3年多时间的发展，凭借对长跑运动的热爱与坚持，协会从最初的十几人发展为60多人。

一年四季，无论严寒还是酷暑，都挡不住跑友们对跑步的热情。闲暇时间，大家自发组织约跑活动，不仅跑遍鄂州每寸土地，还参加全国各地举办的国际马拉松赛事。北京、武汉、广州、贵州、重庆、长春等地都留下了他们欢快的脚步。

在2019年“鄂州农商银行杯”第三届登山比赛中，两名跑友分别荣获一等奖、二等奖；在鄂州半程马拉松比赛中，5名男选手、3名女选手获得鄂州市民奖。为深入推进绿色智慧城市钢厂建设，协会于2019年6月5日举办“鄂城钢铁·首届绿色智慧城市钢厂环洋澜湖健步走活动”。通过约跑和参加各类比赛项目，大家都感受到了长跑的魅力，跑出了健康、快乐，收获了坚持不懈、积极向上、不断超越的精神。

在协会影响和骨干带领下，一些单位相继开展了健步走、爬山等活动，鄂城钢铁员工掀起爱运动、爱生活热潮。

跑治“百病”

□胡雅丹

人总是在生病后，才更加懂得健康的可贵。因为一次感冒，我去医院检查出了甲亢，我下定决心开始健身。我给自己写日志，记录每天运动的点滴，直到我加入了长跑协会，打开了跑步的新天地。在这里，我交到很多志趣相投的朋友，学到很多关于跑步的知识。协会举办各种活动，既增加了趣味性，也增强了大家的凝聚力。有了一定积累后，我开始挑战半马、全马，每跑完一个马拉松，都会感到无比满足快乐，从而忽略了过程的艰辛。

有人说跑步治百病，这话有些夸张，但长期坚持跑步，身体从内到外确实发生了很多有益的变化。现在我的身体状况一直很好，甲亢没有复发过，困扰我多年的鼻炎也好了，身材也越来越好，生活更自律。现在跑步于我而言，就和吃饭喝水一样重要。为了变成更好的自己，大家一起跑起来吧！

我跑故我思

□罗海斌

我从2017年开始接触跑步，并在跑步中思考人生。任何一个跑者，只要在跑步中拥有了自己的思维，就能够让这场跑步得到增值。在双脚交错的同时，脑力也在高效转动。这里的思想，不是多么惊人的发现或者严谨的论证，可能只是一个简单的想法或是值得分享的故事。经历一次跑步，最终真正留下来的，不是配速、不是距离，也不是奖牌，而是有价值并且会产生影响力的思路！

孤独而持久的跑步，有时候真的很神奇，常常可以带给人种种幻想，这种思想也成为跑步的一个组成部分，吸引你坚持下去。跑一场马拉松，需要花费的时间很长，足够去思考一个难题，构思一个创意，甚至去回忆自己的一生。这是一个千载难逢的契机，尤其是超长距离越野的时候，手机不再成为干扰，而只是计时的工具，恰好可以集中精力认真思索某个平时想不通的问题。

完美的跑步，赛场是一半，思想是另一半，跑步感悟不一定要写下来，也可以作为茶前饭后的谈资，即使什么都不做，那种思考所得也不会白白浪费，迟早会融入生活。

马拉松之旅

□黄建

小学四年级的时候，我被学校体育老师相中进入校队，每天早上五六点爬山训练，下午校操场训练，暑假也在老师带领下每天坚持训练。每次校运会，不论跳高、跳远还是50米跑，我都能拿下三个冠军。暑假期间曾代表鄂钢子弟学校参加过两届湖北省大型厂矿业业余田径运动会，拿到一个第二名，两个第三名。

直到工作后，同事说我体能好，可以试试马拉松半程，后来我不管工作多忙，每天坚持在体育场跑步超过一个半小时，同时也经常参加一些活动。真正第一次跑马拉松是在2017年南昌国际马拉松，以3小时46分完赛，正式进入跑马拉松时代。第一次拿奖是在2018年潜江国际马拉松，以3小时28分跑进中国籍运动员奖前50名。每次冲过终点的那一刻，都会有些感慨，有些激动。

相信每个跑友都有自己的马拉松梦并为之而努力。马拉松不仅磨练身体，同时也历练心志，心理承受力、忍耐力以及心境都会在持续对抗中受到锤炼。

本版组稿：覃燕妮 谢小萍

