



# 铁马跑团 一马当先



## 协会简介

2017年,在宝钢股份武汉有限工会指导下,武钢有限马拉松兴趣协会(简称铁马跑团)应运而生,成员主要为爱好马拉松运动的员工,如今拥有成员125名。

协会在初创初期,便制定了相关章程,设立会长和秘书长,组织、协调相关工作和活动,将协会宗旨、入会条件、全年计划等纳入章程,确定了运动口号:武钢有限,活力无限,铁马跑团,一马当先。协会定期组织训练,会员自发承担后勤保障工作。平时,会员们相约锻炼、打卡、晒体会,每月最后一天将月跑量、参加比赛情况报协会秘书用于统计积分,对跑步积极的会员在微信群里进行鼓励,形成良好的团队氛围。

协会按全年计划,组织会员以团体报名的形式参加武汉及周边地区马拉松赛事,近几年

参加了武汉马拉松、黄冈马拉松、荆门马拉松等近10场赛事及1项10公里团队竞速赛。除集体参赛外,会员身披公司战袍奔跑在大江南北甚至大洋彼岸,为传播企业文化做出了积极贡献。协会负责人2018年参加了马拉松殿堂级赛事——波士顿马拉松,经受住极端寒冷天气的考验,安全完赛。在武汉后官湖半程马拉松比赛中,队员们克服严峻的赛道环境和激烈竞争,成功进入赛事团队前十名。

近几年,武钢有限工会不断丰富文体活动形式,组织全员健步行活动,在连续两年的大型健步行活动中,铁马跑团作为第一方阵走在队伍的最前列,成为企业的形象代言人。如今,随着全国疫情的有效控制,成员的日常训练与国内马拉松赛事在紧锣密鼓地展开,队友们摩拳擦掌,憧憬着再创佳绩。



## 跑步小梦想

胡林

在学校就喜欢跑步的我,2009年走入职场后,跑步环境也发生了变化,身边没有了学校操场,公园人太多,大马路不安全,还有偶尔爆表的PM2.5……就这样跑跑停停,跑步就慢慢变成埋在心底的爱好。

2017年,公司组织健步行活动,我有幸认识了一群爱好跑步的同事,加入铁马跑团,重拾跑步的爱好。从校园操场到厂前绿道,从青山江滩到东湖绿道,从武汉马拉松到咸宁马拉松,我的足迹越来越远;从5公里到10公里,从半程马拉松到全程马拉松,跑步距离越来越长;从10来个人到100多人,从一个单位遍布所有单位,跑步的同事越来越多……

今年年初,突如其来的新冠肺炎疫情,让出门跑步成了一种奢望。我报名成为一名社区志愿者,戴着口罩,背上30斤爱心菜,上下七楼,一下就感受到了百米冲刺的感觉。整套爱心菜送下来,相当于完成了10公里的训练量。武汉解封的当天,我戴着口罩在江滩跑了4.8公里,就如同5.2公里、9.13公里、10.1公里、13.14公里这些日常跑的数字一样,作为一段记忆,留在心底。

我心中还有一个小梦想,在生态景观“优于城区”的花园城市钢厂建成时,能够在“厂在林中,路在绿中,人在景中”的厂区跑步打卡。我相信,随着“三治四化”和“两新一重”的大力推进,这一天马上就会到来。



## 成就更好的自己

曾春霞

可能到目前为止,仍有不少人对跑步一无所知。很多人也许会想,跑步除了消耗体力,浪费时间和金钱外,毫无意义。以前,我也是这样想的,不仅如此,每次都用了错的方法。万不得已跑步的时候,我一边忍受上气不接下气的痛苦,一边百思不得其解:那些跑马拉松的人,不是疯子就是傻子,他们为什么要找罪受呢?有这么长时间,为什么不干一些有意义的事情?

可是,自从我有一天突发其想,决定干一件“自找罪受”的事情——加入铁马跑团后,我的想法发生了巨大改变。当我坚持跑完人生第一次最长距离的跑程之后,虽然只有10公里,但是我激动得难以自己,这才发现以前的想法是多么幼稚!坚持跑步这么多年,我也获得了不少感悟,让我体会到跑步的魅力。

随着年龄的增长,我渐渐发现同龄人的身体开始走下坡路。但是自从养成了跑步的习惯,我的身体越来越好,每年必犯的支气管炎、过敏性鼻炎已经多年未犯,颈椎病也得到很大缓解,甚至在最近的一次年度健康体检中,拿到我多年来难得的一份所有指标一切正常的优质报告。

以前我从来不敢想像自己会长跑,也不会相信自己能把一件事情长久地做下去,在这个过程中,我感悟到了坚持的力量,人生就像跑步,谁能坚持得久,谁就更容易成功。跑步培养了我坚持的习惯,我把这个习惯带到生活和学习上,我也变得更加优秀。

自从我开始跑步后,我的人生变得更加丰富多彩,交到更多朋友,来到更多城市,欣赏到更美的风景,人生内涵也变得越来越充实。朋友,如果你能坚持跑步十几年,我相信你也有自己独特的感悟,你一定会因为跑步变得越来越好。朋友,向着更好的自己进发!



## 运动相伴终身

黄朝东

首次受伤埋下隐患。在第2个10公里后,我贸然尝试15公里,悲剧的是,右脚跟开始疼痛,足足一个多月,最暗淡的时候,我怀疑自己以后都不能再跑步了。

就这样断断续续跑了2年多,真正把跑步带上正轨,是2017年加入铁马跑团后。在这个团队里,我学会了如何科学训练,如何应对半马、全马比赛中身体的各个“反应”点,与同事们一起组团训练,收获了成绩和健康,更收获了友谊。公司工会对兴趣协会也是鼎力支持,从活动到装备,再到各类资源补给,源源不断地鼓励着我这样的跑马钢铁人。

从一个体育小白,到如今跑过7场全马、几十场半马,马拉松已经成为一项与我相伴终身的运动。回首走过的岁月,我感恩这个团队,感恩所有队友。



## 与奔跑共清欢

苏建

每到周末,我们跑团都会在美丽的东湖绿道举行拉练活动,赵秋良会长总是一马当先地领着队伍,身旁的队旗迎风招展,整个跑团在斗志昂扬与欢快轻松的氛围中交织在一起,为美丽的大自然增添一抹亮色。黄红芳秘书长则组织人员在折返处提供补给与防护措施,她们的加油鼓励显得那么真诚!

我彻底爱上了奔跑,享受着清风拂面,聆听着它在耳际的欢歌。我静静看着流光飞舞,春天万物萌生,夏季绿草如茵,秋天落叶金黄,冬天飘雪静美。同时也在奔跑过程中深深体会到坚持的力量,在自我提升中,艰辛与痛苦相随,忍耐与煎熬相伴,只有坚定信心、不松懈,才能成就更好的自己,这是意志的打磨场,这是人格的淬炼所。

伴随着奔跑技能与心态的提升,非常有幸参加了跑团组织的各项比赛。自己也很欣慰,多年的艰苦训练得到了实战检验,很感谢跑团方方面面的组织协调,为我省去了诸多烦恼,切实感受到组织的贴心。



## 跃动激情

程琳

加入铁马跑团前,我已参加过一些马拉松拉练和比赛,2016年,我在荆门完成了人生中的第一次“全马”。加入跑团后,经常与“铁马”们一起拉练交流,每次赛后一起总结分析,对马拉松的认识逐步加深。我这才发现,马拉松是需要敬畏的,仅凭热爱不足以行远致远。

马拉松有一些超越跑步的东西,这正是它的魅力所在,也是精髓所在。不管是全马还是半马,都是一个目标,也是一场挑战。当你踏上赛道,就是一种超越。人不可能两次踏入同一条河流,也不可能两次踏入同一条赛道,唯有坚持不可辜负。坚持,意味着对自身能力、状态的正确把握,也意味着对身体、意志的全面检验。坚持是一种超越,抵达就是一次涅槃。当风声在耳边响起,当脚步像鼓点一样敲击大地,一颗永远年轻的心在欢快地跃动,带给我无与伦比的激情与笃定。

马拉松的体验是个人的,也可以是团队的。铁马跑团集体报名的赛事,绝大多数我都参加。同一个宝武,同一个赛道,同一款队服,跑起来特别带劲。每个人都是追梦人,每个人都在超越自己,团队也在超越昨天和今天。

不论跑步还是参加马拉松,我都记住两句话:仰望星空才有诗和远方,脚踏大地才有根和力量。



## 学会坚持

陈兰香

一直以来都是处于一成不变的生活状态,直到加入了铁马跑团,才发现人生更多的可能性。我找到了一帮志同道合的跑步伙伴,我们相互鼓励,支持我一直坚持跑下去。作为一个上班族,刚开始跑步时有些吃力,我不气馁,给自己定一个小目标,从三公里开始,慢慢到五公里、十公里、十五公里,再到半马、全马等。在一次次坚持中,我学会了很多跑步技巧,也逐渐获得了完成目标的成就感,进而更加坚信未来,没有什么困难不可逾越。

爱上跑步后,我也会接触、挑战其他运动项目,来充实之前两点一线的乏味生活,比如闲暇之余去爬山探索崎岖山路,骑行欣赏沿途风景,还收获了许多有共同话题的朋友。

电影《本杰明·巴顿奇事》中,有一段话让我感触颇深,“我希望你能见识到令你惊奇的事物,我希望你能体验从未有过的情感……我希望,你有勇气重头再来。”跑步让我跳出了自己的舒适圈,找到了适合自己的生活方式,学会了坚持。生命本身就是一场长跑,人生就是一场马拉松。



## 认识自我

白泉

2018年春天,我加入了铁马跑团,开启人生的跑步之旅。从此我爱上了跑步,爱上汗水顺着脸颊滴落的感觉,爱上了一个人戴着耳机穿梭在林荫路上的酣畅。

在跑团,我认识了很多“大咖”,从装备到防护,从配速到拉伸,让我对跑步有了全新认识。马拉松是自己用脚步丈量量的一个过程,每一米都要独立完成,在哪里跑,跑多少公里,配速多少,跑量多少,没人监督,靠的是自律。跑马拉松,让自律习以为常,奠定自强、自立、自信的基础。

体育运动中,跑马是体力消耗最大也是最磨练意志的项目。刚开始,我只能跑5公里,慢慢到10公里,在完成第一个半马的时候,我觉得自己真的太棒了,没有什么困难能够难倒我,一块块纪念奖牌是对坚持最好的肯定。

自律与坚持,得益于马拉松,也加深了我对马拉松的热爱。因此,我会传承马拉松精神,坚持跑下去,不辜负付出的努力。



本版组稿:黄红芳