

跑过风景练就“脚力” 践行“四力”记录时代

——2022杭州马拉松媒体人纪实



跑过风景，跑过你！
杭州马拉松，美在心田！
一场马拉松，爱上一座城！

“速览”杭马新赛事

一汽奥迪·2022杭州马拉松于11月20日7时30分在杭州黄龙体育中心鸣枪开跑。来自全国各地的35000名跑友踏着愉悦自信的步伐，用脚步“踏”出西子湖畔最美的音符。

赛事设马拉松(42.195公里)、半程马拉松(21.0975公里)、健康跑(6.6公里)、情侣跑(3.5公里)、家庭跑(1.5公里)五个项目。其中参与马拉松1.2万人，半程马拉松1.2万人，健康跑、情侣跑、家庭跑共1.1万人。马拉松的终点为杭州奥体中心体育场；半程马拉松的终点为杭州市民广场；健康跑及家庭跑的终点为杭州黄龙体育中心西环道；情侣跑的终点为杭州平湖秋月。

经过激烈角逐，马拉松男子组来自云南的栗国雄以2:17:17获得第一名；来自新疆的巴合塔尔·吾拉孜艾力以2:17:26获得第二名；来自河北的程乾育以2:17:34获得第三名。马拉松女子组来自贵州的王敏以2:33:47获得第一名；来自辽宁的李丹以2:39:24获得第二名；来自江苏的宋金婷以2:40:31获得第三名。此次赛事共有600名选手全马成绩破三。

本次比赛由浙江省体育局、杭州市人民政府共同主办。浙江省体育竞赛中心、浙江省黄龙体育中心、杭州市体育局、浙江省马拉松及路跑协会承办。杭州马拉

松创办于1987年，是中国办赛历史最悠久的赛事之一，仅次于北京马拉松。经过多年发展，杭州马拉松已经荣获国际马拉松及路跑协会(AIMS)认证赛事、世界田联精英标牌赛事、中国田协金牌赛事、国家体育产业示范项目等奖项荣誉。

“礼遇”杭马媒体团

2022杭州马拉松以全新的赛道智能化办赛，在科学防疫下“惊艳”开赛，是跑步爱好者期待已久的一场赛事。浙江广播电视集团是本次比赛的协办单位之一，以“奔跑新赛道 奋进新征程 脚步丈量风景 笔墨记录时代”为主题，组建了2022杭马媒体跑团参赛。

“脚力”排在“四力(脚力、眼力、脑力、笔力)”之首，新闻媒体人要练就强劲的“脚力”，才能采写出带泥土芳香、冒热气、带露珠的新闻产品，凸显新闻的“时、度、效”，在融媒时代跑赢这场“新闻马拉松”。马拉松是一场体力竞赛、战术竞赛，更是一场意志力的竞赛。浙江广播电视集团组织媒体跑团参加2022杭马，就是要鼓励广大新闻工作者要练就健康的体魄，练就坚韧不拔的意志力，练就“脚力”、践行“四力”，推动新闻事业更好发展。

得知浙江广播电视集团组织媒体跑团参加2022杭马的消息后，县融媒体中心三位长跑爱好者(我、尹世雄、李斌)积极报名参赛。为了防疫安全，11月19日8时30分，三人自驾前往杭州。尹世雄、李斌首次参加马拉松赛事，我的首马是2017

杭马，一车三人都首马结缘杭马。这是我第4次参加杭马线下赛，2017、2018、2022半马，2019全马，2021跑线上全马。一路畅谈，一路期待。对于马拉松，我们是敬畏的；对于跑马拉松的人，我们是敬佩的；对于马拉松的精神，我们是不断探索学习的……

还没到饭店，微信群里的媒体老师已经热情招呼我们，“大概几点到？”“到了，记得找穿什么颜色衣服的工作人员。”……

中午12时许，我们抵达黄龙饭店，入住、吃中饭，媒体同行热情款待、温暖人心。17时30分是吃晚餐的时间，晚餐是别具特色的自助餐，各种口味的大闸蟹“自由”畅吃，还有烤全羊及各种美味。媒体跑团的餐桌上放了“杭马”桌签，一种归属感和仪式感油然而生。因为跑步，因为杭马，浙江广播电视集团、浙江日报、丽水广播电视台总台、宁波日报、慈溪融媒等30多家媒体的跑友同我们共进晚餐，大家聊得最多的是工作，还有跑步。一群媒体人，一群有着共同爱好的媒体人，一群和杭马结缘的马拉松爱好者，在杭州这座城述说着属于自己不同寻常的事，但又都是同频共振的新时代故事。

2022杭马，我们受到“跑界”高规格的礼遇，吃住在黄龙饭店，跑到终点还有“点心”暖胃，然后还有专车将我们送往饭店。这次杭马媒体跑团共68人，来自全省各地，他们在赛道上用脚步丈量风景，在赛事后用笔墨记录时代。

因一场马拉松，认识一群志同道合的人；

因一场马拉松，更爱自己的新闻工作岗位；

因一场马拉松，爱上杭马，爱上杭州；

……

“印象”杭马媒体团

11月19日，因黄龙饭店住了较多的跑马，酒店人性化地将第二天的早餐提前到5时30分。这日晚上，我们弄好号码簿、准备好跑马装备，将闹钟调至4时50分。媒体团浙江广播电视集团的老师在群里热情交代了第二天参赛的注意事项，寄存

包里要放什么、随身要带什么、早餐时间、集合时间、热身地点……每一项温馨提醒，每个小小的细节，都如一股暖流直抵心底。我们喜欢这个团，爱上杭马，难忘杭州。

吃完早餐，按温馨提醒再次“排空”。6时整，大家来到酒店门口集合。此时天空下着毛毛雨，夜里的雨让杭州的大街小巷也变得“羞涩”，湿漉漉的，一尘不染。大家心里暗想，最好今天是阴天。集合后，大家马不停蹄地步行前往黄龙体育中心进行媒体跑团拍摄短视频、留影、热身。天逐渐变亮，人山人海的黄龙体育中心到处是跑友热身、拍照的身影，大家脸上都洋溢着喜悦。

天公作美，雨渐停。大家在浙江广播电视集团伊一老师的带领下，拍摄专属于媒体跑团的短视频和“全家福”，并进行了简单热身。在开赛前，我们深刻感受到浙江广播电视集团跑团的朝气蓬勃，感受到各地媒体跑马人积极向上的精神面貌。

7时30分，杭马鸣枪开跑。我在E区，两位同事在F区出发。3.5万人踏着铿锵有力的步伐，用双脚在西子湖畔这一最美的“琴键”上，弹奏出最动听的乐章。

杭马，浙江媒体跑团来了；

杭马，来自全国各地的跑团、跑友来了；

……

杭马赛道，拥有“世界最美赛道”之称，途径西湖、茶园、钱塘江、2022杭州亚运会主会场等地，集绿水青山、江南宋韵、浙江有礼、文化名城、历史遗产于一体。

杭马赛道虽然拥挤，但赛道上充满热情和正能量。尹世雄首马150完赛，路上一陌生跑友相伴近10公里，愉悦轻松完赛；李斌首马207完赛，路上一陌生跑友陪跑15公里，也顺利完赛；我是第三次参加杭马半马，这次以143完赛，较2017年的151、2018年的147，刷新了个人最好成绩，首次在杭马赛道跑进半马配速4开头。跑马是一场和自己的较量，是一次和自己身体的对话，是一次挑战自我的机会。我们热爱跑马，更敬畏跑马。在安全的前提下，挑战自我，超越自己，一定会遇见更好的自己。

这次媒体跑团，浙江广播电视集团的龚奇老师全马245；慈溪的两位老师都跑全马，李红老师第四次全马，杨梓老师首次全马；浙江广播电视集团的北高峰战队，树立了媒体人跑马、运动、健身的一面旗帜……

杭马归来，印象杭州。

跑过风景，跑过你！

媒体人永远在新闻路上，只要有路，那就跑起来！

练就强劲“脚力”，才能更好践行“四力”！

杭州马拉松媒体跑团，明年再见！

记者 尹世平

跑过的都是风景 留下的都是回忆

“上有天堂下有苏杭”，杭州是一座浪漫的城市，杭马赛道一直拥有着“世界最美赛道”的美誉。

2015杭马，我作为持有执业医师证书、AHA证书的原赤脚医生，报名了医疗志愿者。作为一个30多年前全市800米拿过第2名的老“运动员”，能出现在马拉松赛道上，为运动员服务，我感到无比地激动。从此，一发不可收拾，我爱上了马拉松，之后连续参与了杭马、德马、丽马的赛道急救工作。我那颗“奔跑”的心复苏了，终于“入坑”。2016年，一帮志同道合的跑友发起创建地方路跑协会，带动鼓励更多人参与运动。从路人到志愿者，从普通跑者到赛道急救跑者，从医疗跑者到跑协带头人，从赛事组织者到马拉松赛事裁判，我因杭马改变着不同的角色。

疫情三年，我们“居家”了三年，度过了没有

马拉松比赛的日子。在疫情防控严峻的形势下，2022杭马终于在万众瞩目中鸣枪起跑。实践证明，开创低风险地区的跑者来参加马拉松比赛的模式是可行的。

我们从黄龙体育中心出发，经北山街，沿杨公堤、虎跑路穿越西湖景区，并在白塔公园附近跑进之江路，随后沿之江路跑向半程马拉松终点杭州市民广场。全马则要在杭州市民广场调头，在钱塘江两岸奔跑，并沿闻涛路跑向2022杭州亚运会主场馆。一路上可谓是拥抱青山绿水，尽享江南风光。这一路，如同走进了一幅朦胧的水墨画卷里，跑步亦然成为一种最美的享受。

每一次的比赛都有不同的感受。感受赛道的风景，感受当地的风土人情。杭马是我人生马拉松的“首马”，热情的赛道服务，靓丽的赛道风景，杭马组织的责任担当，都给我留下了深刻的印象。

潘华琪

