



儋州选手们在二〇一四年海南儋州国际马拉松赛中。 舒晓 吴文生 摄

# “儋马”跑向世界 世界瞩目“儋耳”

## ——儋州五年举办国际马拉松赛综述

### 马拉松赛儋州籍选手第一名陈尚辉——在健康和快乐中前行

“跑步是一项简单易行的健身运动，我跑步、我健康、我快乐，大家都参与到跑步这项运动中来吧！”在刚刚结束的2014儋州国际马拉松赛上，获得全程马拉松赛儋州籍选手第一名的陈尚辉向大家发出倡议。

陈尚辉是儋州白马井镇的一名小区保安，在本届马拉松赛上，他用4小时03分跑完全程，获得了儋州籍选手中的第一名。“我真的是第一名吗？”比赛结束后接受记者采访时，这名46岁的憨厚汉子不相信自己还有这实力。

“跑步可以锻炼心肺功能，经常跑步的人，患高血压、心脑血管疾病的几率会大大降低。”陈尚辉说，他以前常感冒，自从爱上跑步这项运动后，身体日渐健康，最近连续好几年没有生过病。他坚持每天跑步已有11年之久，只要有空就去跑。

陈尚辉介绍说，他以前喜欢打篮球，年纪大了就改跑步这项简单易行的运动，一开始和朋友一起，坚持跑10公里、15公里。2012年儋州举办马拉松赛时，他抱着试一试的心态报名参加了。“我当时就想跑个半程试试，跑到20公里时，其他参赛选手一直为我加油打气，鼓励我继续坚持，最终我跑完了全程。”

今年是陈尚辉第三次参加全程马拉松赛，他给自己设了一个目标——坚持参加在儋州举办的每一届马拉松赛，直到60岁。他说：“马拉松赛代表着超越自我、坚忍不拔、永不放弃的精神。不但可以锻炼身体，还能磨练人的意志。希望越来越多的人能参与到马拉松这项赛事中来。”

(白竹 谢振安 张琳)



选手夺冠后拥抱祝贺。 吴文生 摄

### 六旬退休老干部：参赛是为超越自我

全程42.195公里，6小时内必须跑完，对大多数人来说，马拉松是一项难以完成的比赛，而儋州退休老干部张家佑却轻松跑完全程。“今年比去年还快了15分钟！”拿着沉甸甸的纪念奖章和证书，张家佑难掩心中的喜悦。

张家佑今年62岁，是一名法院系统退休老干部。他告诉记者，年轻时因工作需要，他自1996年开始坚持每天锻炼身体，跑步、打羽毛球、做仰卧起坐等。退休以后，他的这些习惯保留下来，现在每天早起跑5公里，晚上散步5公里，周末加练，最少跑10公里。

“跑步对身体有很多好处，特别是锻炼心肺功能。”张家佑说，自从坚持跑步，他以前咳嗽、头痛、胸闷等毛病都没有了，体检各项指标也很好，没有中老年人常见的“三高”。

张家佑说，去年他也报名参加了儋州国际马拉松赛，顺利跑完了全程。今年他又踊跃报名，并提前20天开始训练，从10公里到25公里，逐渐加大训练量。为了跑步时不伤脚，平时生活节俭的他还花费千元买了一双专业跑鞋。

“对我来说，能跑完全程就是胜利，成绩不在考虑范围。”张家佑说，他参加马拉松赛，主要是为了超越自我，看看究竟能跑多远。“一过终点线，我就给老伴打电话，心里特别激动，特别兴奋。”张家佑说。

(白竹 谢振安 张琳)

12月20日上午8时，2014海南儋州国际马拉松赛(以下简称“儋马”)鸣枪。本届马拉松赛有男女全程42.195公里和5公里迷你跑两大项，有20个国家的170多位专业选手，以及儋州市和海南省上万名业余选手参赛参与。

“儋马”跑向世界，世界瞩目“儋耳”。

本届赛事已落下帷幕。随着国内外选手和观众陆续返回，儋州的影响力再次传播到多个国家和地区。

近年来，包括国际马拉松赛在内的多项赛事与节庆活动，让苏东坡当年感喟为“九死南荒”的偏远之地，成为投资兴业、旅游观光的热门地，越来越多的国内外人士主动聆听千载儋耳的新声音、欣赏千载儋耳的新景观。

“我市成功举办了五届海南儋州国际马拉松赛，赛事规格不断提升、参赛人数不断增加。”儋州市代市长张耕在本届“儋马”开幕式上说，“海南儋州国际马拉松赛已成为国内外有一定影响力的重大马拉松赛事，不仅为大家搭建一个集体育、文化、传播、旅游为一体的多维共融交流平台，还向世界展示了我市的开放、包容、富庶与美丽的精神风貌，扩大了城市的知名度、影响力、辐射力，促进马拉松运动的世界性、交流性、竞争性提升，使儋州更具吸引力和亲和力。”

### 理念：坚持以人为本

“加油！加油！”平整宽阔的赛道两侧，挤满了儋州本地的“啦啦队”。每隔一段距离，就有医疗救助点和饮料点，工作人员随时准备为运动员提供服务。在终点站，每位运动员冲线后，立即就有志愿者迎上前搀扶和引路。

“儋州的赛道好，气候好，观众热情洋溢，赛事组织得力，我们明年还来参赛。”谈及此次大赛，本届马拉松赛国内男子组冠军陈山林说。

“这里的气候非常好，这让比赛过程非常舒适，有利于发挥！”本届马拉松赛国际女子组冠军巴林选手科瑞娃·伊奈斯·杰普科瑞说，“儋州的路跑起来感觉不错，我很快就适应了这里的场地。”

除了让参赛选手愉快比赛外，该市还尽可能方便民众。对跑道分时段管理，运动员过后，马上解除相关路段交通管制；在从洋浦、西联路口至军屯方向修建了便道，使那大城区进出车辆

保持畅通。

坚持以人为本，已成为历届“儋马”的共同理念。2013年第四届海南儋州国际马拉松赛期间，掌声送给最后抵达者，并有志愿者迅速上前为他们披上保温毯，搀扶他们到休息室。“最后抵达者值得肯定，因为他们战胜了自我，坚持就是胜利。”该届大赛主裁判廖益称赞赏道。

对于赛事本身而言，以人为本就是尊重运动员的主体地位。“儋马”开幕式，尽管有多位领导出席，且致辞包括中英文互译，但整个仪式不足10分钟，然后直奔发令环节，使运动员迅速开跑。

### 成果：迸发激情活力

“激情奔跑、活力儋州。”这是第五届“儋马”主题，也高度概括了“儋马”的丰硕成果。

谓之“激情奔跑”，是因为“儋马”已成为海南尤其是儋州人民喜闻乐见的一项体育运动。在赛事中，全家、全班、全单位齐上阵者比比皆是。而在赛事之外，清晨和傍晚，儋州的大街小巷，不少市民成为“跑步一族”。今年专设海南、儋州运动员鼓励奖，更是激发人们的跑步热情。“今天你跑了吗？”在儋州，这是许多人见面或在微信上互致问候的一句口头禅。

谓之“活力儋州”，是因为“儋马”带来旺盛的人气、财气、名气，为儋州经济社会发展注入新的活力。

中国运载火箭第一研究院的王新梅女士观摩“儋马”间隙，当得知东坡书院等人文景观和石化水洞、松涛湖等自然景观时，她表示要抽出时间一睹为快。

近年来，赴儋州旅游或投资的人越来越多：2012年全市接待过夜游客和旅游总收入分别为63.83万人次和4.72亿元，分别增长13.5%和14%；

2013年接待过夜游客72万人次，旅游总收入6.1亿元，分别增长13%和29.5%。

不少外地游客转化成投资商或介绍他人到儋州投资兴业，在一定程度上促动了重点项目建设。2011年，儋州24个重点项目完成投资58.2亿元，同比增长23%；2012年，69个重点项目完成投资72.6亿元，同比增长25%；2013年，74个重点项目完成投资90.4亿元，同比增长24%。尤其是2013年，涉及儋州的17个省重点项目投资比重占全部项目六成以上，超过投资计划69个百分点，投资完成率全省第一。

### 取向：争创金牌赛事

据了解，自2010年至今，中国田径协会、海南省文化广电出版体育厅和儋州市人民政府三方签约举办五届海南儋州国际马拉松赛期限已满。

“为把海南儋州国际马拉松赛作为儋州乃至海南的一项品牌赛事和一张城市名片面向全世界传播，我市决定继续签约举办五届马拉松赛，力争将海南儋州国际马拉松赛办成金牌赛事。”儋州市副市长郑炳说。

省文体厅副厅长杨毅光说，将在儋州长期举办马拉松赛，因为儋州具有天时地利人和的优势，得天独厚的自然环境和气候更加适应冬季马拉松赛跑，该市采取“政府主导、市场运营”模式，加快产业整合和经济发展，增强了马拉松赛的生命力。

“连续成功举办多届国际马拉松赛后，马拉松赛已成为儋州走向世界的一张‘名片’。”儋州市委副书记严朝君说。他表示，在不断总结举办赛事的经验上，大胆探索和创新，把儋州国际马拉松赛办得更精彩，使儋州通过高水平的体育赛事走出海南、走向中国、走向世界。

(平宗 谢振安 张琳)

### 著名双语马拉松赛主持人李朝晖：体育是文化，是精神，也是民生

“儋州连年举办国际马拉松赛，说明市委、市政府把民生工程放在重要地位，因为体育是文化，是精神，也是民生。”著名中英文双语马拉松赛主持人李朝晖开宗明义地说。

身高1.88米、已有18年马拉松赛主持人经历的李朝晖，曾担纲2008年北京奥运会和广州亚运会田径比赛的现场解说。2013年、2014年，他再度应邀以中英文双语主持海南儋州国际马拉松赛。

李朝晖指出，国际马拉松赛是民生工程，基于两方面：其一，增强国民体魄。如今的学生尤其是中小学生，平时学习负担重，没有时间锻炼身体。感召力强的马拉松赛可以让学生走出教室，走向大自然，从而强健体魄。而市民参加马拉松赛，不仅让大众有锻炼机会，而且让他们养成良好的运动习惯，从而增强国民素质。其二，提升城市品位和知名度。来自世界各地的运动员、新闻记者、广大游客，每一个人就是一个媒体，通过他们的感受和宣传，使举办城市更有人气和名气。

儋州历史悠久，文化灿烂，有“诗乡歌海”之誉，并拥有国家级3A景区东坡书院、中和国家历史文化名城、松涛湖、石化水洞、松涛湖植物园等景区。对此，李朝晖说，参加国际马拉松赛的人们，通过亲身感受，体验和传播着“儋州之美”。

“马拉松不仅仅是一项竞技运动，而且体现着人类‘挑战极限，超越自我，坚忍不拔，永不放弃’的精神，这种精神与民族精神是一致的。”李朝晖说。他认为，儋州持续举办国际马拉松赛，将马拉松精神与城市精神相结合，有助于推动经济社会又好又快发展。

(平宗 谢振安 何贤顺)



12月20日，埃塞俄比亚选手威尔德·格雷斯·威力·阿麦尔第一个冲到终点，由于后背没挂号码牌，违反比赛规则，被取消了冠军资格。 舒晓 吴文生 摄

## 万人5公里“迷你跑” 黄发垂髫齐上阵

### 现场直击

儋州举行的每一届马拉松赛，“迷你跑”都是参与度最高、最受市民欢迎的项目。在刚刚结束的2014海南儋州国际马拉松赛上，5公里“迷你跑”项目参与者超过1万人，年长者已逾古稀，年幼者刚刚五岁，可谓黄发垂髫，怡然自得。

学生无疑是“迷你跑”的主力军。在本届赛事上，来自儋州各地的8000多名中学生积极参与“迷你跑”项目，他们朝气蓬勃，唱着歌、喊着口号、打着标语、挥舞着小红旗行进在街道上，使整个那大镇变成了欢乐的海洋。

来自儋州二中的高二学生陈玉琼告诉记者，她们班上几乎所有同学都参

加了“迷你跑”，大家因参加这样的集体活动而兴奋。除学生外，儋州各机关、企事业单位、乡镇、农场干部职工2000多人也参加了迷你跑。

在迷你跑中，记者遇见来自儋州西联农场的李泽兴、李文哲父子。10岁的李文哲个子不高，但体力很不错，跑起来丝毫不比中学生逊色，轻松跑完全程。“他平时就喜欢跟着我跑步，这次听说有马拉松赛，就主动提出要参加。”爸爸李泽兴说。

“迷你跑”项目中，小选手们在人群中“最出色”。五岁的林蠡跟着妈妈跑在队伍的前头，由于个子太小，运动衫穿在她身上像件长褂。不过这并不影响她比赛的兴致，她自豪地对记者说：“我

跑得比你们大人都快。”林蠡的妈妈告诉记者，小家伙身体很棒，平时在广场活动，一跑就是一两个小时。

年轻的很自信，年老的也不示弱。要说老年人不能跑，广场舞大妈第一个不答应。来自那大镇胜利社区61岁的丁阿姨就轻松完成了5公里“迷你跑”，一些青年学生被她远远甩在了身后。

丁阿姨告诉记者，她每天早上6点起床，跳半小时广场舞，再打半小时太极拳，晚上散步，身体倍儿棒。“大家一起运动，更有气氛，劲头更足。”丁阿姨说，在“迷你跑”过程中，不少学生为她加油呐喊，让她感觉自己仿佛一下子年轻了十岁。



12月20日，一群学生在2014海南儋州国际马拉松赛中为运动员呐喊助威。 舒晓 吴文生 摄