

周日开跑,听听这届跑友与南马的故事

2023南京马拉松赛定于11月12日(星期日)上午7:30在南京开跑。届时,将有3万名跑友齐聚南京,用脚步丈量古都文脉,用奔跑感受活力金陵。

这届跑友和南京、南马又有着怎样的故事呢?11月6日,现代快报记者采访了多位跑友,南马在他们心中有着不一样的分量。

现代快报+记者 徐梦云



沈平林



张帆



孙大华 受访者供图

9299号:准“百马”参赛选手

沈平林今年62岁,原解放军理工大学副教授。他在南京学习、工作、生活了44年,已把南京当成自己的第一故乡。

2008年11月底,一个极其偶然的机会,沈平林开始接触马拉松,并喜欢上马拉松,一发不可收拾。“我还记得当时在上海跑完第一场马拉松以后,双脚都是泡。可正是因为这段经历,让我喜欢上马拉松。”

15年来,他先后参加过包括北马、上马、厦马、南马、汉马、锡马、广马、重马、大马等在内的近百场马拉松,全程马拉松两次“破三”(跑进3小时以内),最好成绩2小时57分46秒(2019年北京马拉松);先后参加过5场百公里赛,2012年福州12小时场地超级马拉松第7名(116.863公里),2016年、2017年玄武湖101.2公里超级马

拉松第一名、第四名,2016年、2017年北京奥森107公里超级马拉松第三、第四名。

除个人跑步锻炼外,沈平林还是“南京爱跑步体育俱乐部(南京爱跑步跑团)”的创始人和负责人之一,发动和组织更多的人加入健康跑步的行列。

从2009年开始的每年国庆节,南京爱跑步跑团组织“南京爱跑步,跑步庆国庆”活动,以跑国庆周年数的圈数庆祝国庆。他记得,人数最多的时候有七八百人。

沈平林说:“我与南马有不解之缘,每届南京马拉松我都参加了,今年是第七届,我2018年就取得了南马的永久号,9299号参赛选手。”

沈平林有个习惯——带着跑鞋去旅行,每次到外地都会去跑步,现在国内省份除了吉林没有去过,其他地区沈平林都跑过了。“跑过这么多地方,我还是觉得南京的跑步环境是全国最好的,南京的跑友很幸福。”

官方配速员:做好精准的移动计时器

来自南京邮电大学的张帆老师是本次南马的官方配速员,这是他第五次担任南马配速员,同时他还是配速员培训师。

“要担任配速员,自己的成绩要比配的速度快一些,此外还要有丰富的参赛经历。”张帆介绍,随着现在国内整体马拉松水平上升,包括这次南马在内的不少赛事都设置了“三小时配速员”。张帆透露,这届南马还有一名三小时女配速员。

“参赛者更多的是追求更好的成绩,而配速员更多的是为跑者和赛事服务,做好赛道上的移动计时器。目前官方配速员队伍已经确定,有本地的,也有外地的。本地配速员对南京的赛道更加熟悉,而外地的配速员则会把南京马拉松的优点和特色传递回去。”张帆说。

15年资深跑者:“跑”走三高,掉秤40斤

来自江宁的跑友孙大华今年54岁,他参与马拉松已经超过15年。最早开始跑步,是因为身体状况不理想,三高样样都有,体重超过160斤。跑步改变了他的人生轨迹,从最初的5公里开始,到今年初他在无锡创造了个人最好成绩,跑进了3小时。

如今孙大华身体各项指标都正常,三高也都“跑”了,体重也降到了120斤。

同时,孙大华还是秦淮河跑团的负责人之一,他介绍,每个月跑团都有主题活动。孙大华说:“每年的母亲节,我们都要组织一个半马赛事,目前已经办了6届。秦淮河是南京的母亲河,这也是我们跑团名字的由来。”

孙大华已经连续四年参加南马,他希望在明年的比赛中创造出好的成绩。

提醒

公交地铁轮渡 赛事当天有调整

快报讯(通讯员 苏交执法 记者 李娜)11月7日,现代快报记者从南京市交通综合执法局获悉,根据2023年南京马拉松工作方案及交通管制要求,南京市交通运输局研究制定了赛时公共交通运营保障方案。赛事当天,南京131条公交线路将临时调整,部分地铁线路提前运营,轮渡赛时停航,有轨电车临时缩线。

11月12日赛事当天,131条受影响的公交线路将进行临时调整。其中,江南主城片区涉及115条线路,江北片区涉及12条线路,江宁片区涉及4条线路。当天,地铁1、2、3、4、10号线提前至5:30运营,其余线路维持正常运营时间。

赛事期间,有轨电车将采取临时缩线运行,当日首班车起由元通站至保双街站往返运行。宁浦航线、燕八航线自首班起停航。

11月10日至12日,运动员持本人号码布、工作人员持本人赛事工作证,免费乘坐市内地铁、地面公交、有轨电车、轮渡等公共交通工具。



扫码查看 具体调整



中信银行信e链

线上信用传导 赋能N层上游

深耕产业链,为结算+融资开辟快车道

- ▶ 对接标准化: 高效率对接,业务快速上线
- ▶ 产品定制化: 产品可定制,账款灵活拆分
- ▶ 场景多元化: 多平台服务,信息全面覆盖
- ▶ 价值最大化: 盘活供应链,实现共赢发展

让财富有温度



全国统一客服热线
95558
www.citicbank.com

