

聚焦马拉松

人物

青岛，一座闻名国内外的海滨城市，在举办马拉松赛事方面有着得天独厚的条件：这里有面朝大海、春暖花开的惬意，也有中西合璧、昼夜华彩的旖旎。在这里，优美风光和人文底蕴相互交汇，编织成一幅最美的城市画卷。据不完全统计，青岛市区热爱跑步的有10余万人，其中能完成半程马拉松的青岛选手在3万多人，可以完成全程马拉松的运动员在万人左右。



孙化明

要跑遍七大洲
主要赛事

作为青岛马拉松运动协会会长，孙化明“零距离”接触过世界各地诸多马拉松赛事，4月2日结束的厦门马拉松是他参加的第126个全程马拉松赛事，“这也是我的第九次厦门马拉松之旅。从2014年开始，每年的厦门马拉松我都是一定要去的，因为自己年轻时在厦门奋斗过。厦马作为国内最悠久的马拉松赛事之一，也是国际国内‘双金’赛事，从组织到城市氛围都很出色，都值得跑者去体验一下。”孙化明说。

2013年10月20日在北京完成自己的首个全程马拉松比赛后，孙化明就壮志满怀地许下“5年内跑足100场全马”的心愿。100场“全马”，总距离超过4200公里，这相当于从青岛一路跑到新疆喀什。结果，孙化明不仅做到了，而且比预期缩短了一年，2017年11月5日的青岛，他在家乡成为了名副其实的“百马王子”。为了纪念自己参加的第100场“全马”比赛，孙化明特意选择了“0100”号参赛号码布。此前，孙化明已完成23个“半马”、3个50公里跑和一个接近人类极限的100公里跑。

世界马拉松大满贯由6个国际赛事组成，波士顿、伦敦、纽约、芝加哥、柏林和东京，顺利完成这六大赛事的跑者，称为“六星跑者”。而孙化明、常英杰夫妇就是中国第一对“六星跑者”夫妻档。2014年9月28日至2017年4月23日，孙化明夫妇在不到两年零7个月的时间里携手跑完“六大满贯”，成就了普通人难以企及的壮举。南极冰川马拉松是世界最南端的马拉松比赛，比赛地点距离南极点只有几百英里。极寒之地，天地一色，地平线消失，毫无参照物，让人丧失了距离感和方向感，只能根据赛道的旗子判别方向。2018年12月13日，南极冰川马拉松终点，孙化明与常英杰携手完赛。

成为“百马王子”后，孙化明又有了新的目标，“跑无止境，我还会一直跑下去。下一个目标就是争取跑遍全球七大洲的主要马拉松赛事，继续用脚步去丈量每一个城市的风景。”他对家乡时隔两年重启“青马”非常期待，“因为‘青马’的回归让城市的活力又重新回来了。希望4月22日这场马拉松跑者的狂欢重新点燃这座运动之城，也希望大家都能参与到‘青马’中来。”

周玟杉

周玟杉

从跑者到
体育行业创业者

周玟杉有很多个标签：前猎鹰突击队女子特警队特战队员、狙击手，慈润公益活动中心党支部书记，全网4000w+的体育自媒体人，中国美好生活运动榜样，还是跑者们口中那个“没见过黑猫就没跑过马拉松”的黑猫。她是跑者，也是跑团团长，做过马拉松赛事主持人、训练营导师、官方配速员，策划组织多场赛事活动，拿过垂直马冠军，拔得泰山100国际越野赛头筹，也受邀前往世界各地跑马。

作为土生土长的青岛姑娘，周玟杉先后成为了青岛健康大使、青岛全民健身公益宣传推广大使，还被授予“青岛马拉松梦想大使”及“青马”史上首个永久号码布“0532”。2016年夏天，获得健身比赛冠军的周玟杉应邀参加了青岛西海岸半程马拉松，“那是我第一次参加马拉松比赛，在比赛的近2个小时中，我很享受马拉松带来的尽情奔跑的感觉。我觉得健身比赛是享受闪光灯和鲜花以及评委每分每秒的打分，而马拉松是畅快奔跑自由呼吸、是多巴胺在沸腾、是用脚步丈量城市，在这场半马之后我爱上了马拉松，并一发不可收拾。2017年冬天，我成了运动圈第一个直播点赞过亿的女主播。2018年，我把直播带到了马拉松赛道，也成为了第一个全程跑马直播的女主播。”

很多人会叫周玟杉“马拉松女神”，在跑圈流传着一句话“没见过黑猫就没跑过马拉松”，“我一直享受在路上的感觉，包括在路上偶遇的这些朋友。我觉得马拉松并不枯燥，你一旦穿上跑鞋跑出去，路上就会有好风景和有趣的人，并且越来越快的成绩让你对马拉松的热爱将一发不可收拾。”

周玟杉坦言，自己有幸遇见了一群志同道合的朋友，“从线上到线下，从全马到百公里越野，从中国到世界上的很多角落，在这个过程当中，我有了自己的跑团，也从一个人跑成了和一群人一起跑过很多城市的跑团团长。我是一个被跑团的家人推着向前的团长。我有时一个周末参加两场赛事，甚至有一次是‘一个疯子带着一群疯子一起疯’，24小时参加了3场赛事跑了近100公里。我带着跑团早上在哈尔滨完成了全程马拉松，下午飞回青岛在西海岸完成了一场夜间全程马拉松。而后，我们一起看日出，等到天亮又赶到奥帆中心进行了一场10公里竞速赛。”

周玟杉从健身圈到跑步圈，从KOL到运动自媒体人，到挑战更多有趣的运动项目并积极分享，再到体育行业创业者，这只“黑猫”正在全力前行，不断付出行动，证明自己能去到任何一个想去的地方，努力活成自己喜欢的样子。

李鹏志

很高兴在家乡
迎来“百马”

“70后”李鹏志将在2023年青岛马拉松迎来自己的“百马”赛事，“能够在家门口完成自己的第100个全程马拉松让我非常兴奋，很高兴让家人、朋友、同学们一起在春暖花开的季节见证我完成‘百马’，非常感谢他们一路的陪伴。青岛马拉松自2017年开始举办以来，已经成为了青岛除了帆船之外的另一个运动名片，我们拥有最美的赛道、专业的赛事服务，还有我们青岛人民洋溢的热情。现在跑步的人越来越多，青岛各地组织的各种跑团上千个，希望青岛马拉松赛事能够带动更多的人参与这项运动。我们要打造最文明赛道，让青岛马拉松赛事成为各地跑友必跑的赛事，让青岛马拉松成为全民健身最靓丽的名片。”

谈及自己从事马拉松运动的原因，李鹏志坦言“纯属偶然”，“2013年5月我要代表母校参加一次戈壁挑战赛，赛期4天，每天跑完30公里，从那个时候开始，我这个体重170斤的胖子穿着厚厚的登山靴，在八大关海边的沙滩从500米、800米、1000米开始了自己的跑步生涯。最终我和队友咬牙靠意志完成了戈壁挑战赛。回来后就报名参加了当年9月举行的烟台马拉松的半程比赛，这是我的第一个半马赛事。”

2014年1月2日，李鹏志在厦门第一次参加全马比赛，“我用4小时50分的时间完成了自己的第一个全马。在最后的10公里，我无数次告诉自己，绝对不再参加全马比赛。但是我还是禁不住参加马拉松赛事，尤其是全马比赛的诱惑，目前完成了99次全马赛事。”让李鹏志印象最深的全马赛事是2018年参加波士顿马拉松，“波士顿是马拉松爱好者的朝圣之地，但那天公不作美，从早上开始就一直下着雨，开始还是小雨，后面越下越大，气温也很低，我有点失温，手冻得发抖。就是在这种‘暴风+大雨+接近0℃’的极寒天气下，比赛沿途依旧能看到为选手们加油助威的观众。不管你跑得快还是跑得快，观众们都会不遗余力支持你。当地居民穿着冲锋衣或者打着伞，拿着香蕉、橘子站在路边发放。看到戴眼镜的选手，他们还会送上纸巾给他们擦拭。就在这些冒雨助威观众的鼓励下，我完成了那次印象深刻的全马赛事。”

在『最美赛道』上
欢快奔跑



更多资讯关注
「早报体育风」

早报热线 82888000

观海新闻/青岛早报记者 刘世杰
受访者供图