

跑步35公里 用脚“画”龙

100多位岛城跑友用趣味跑的方式迎接龙年 展望对新一年的祝福和期许



龙年即将到来，在举国欢庆恭贺新春佳节之际，各行各业的人们用自己的方式表达着对龙年的期待，展望在新的一年里充实而又愉悦的图景。青岛不少跑友围绕岛城各地标景点跑出了自己的“龙”，用健康的运动方式，表达对新一年的祝福和期许。

最有仪式感的“忙年”

“马上过年了，喜欢跑步的人，会用自己的方式来迎接春节的到来。前几年的牛年、虎年、兔年，我们都成功规划出牛、虎、兔的汉字图案并跑步完成了轨迹图，2024年是龙年，经过前期规划和试跑，今年我们又解锁了汉字龙的图案，打算用跑‘龙’字轨迹来迎接龙年的到来。”时乐体育永跑团的副团长张信鹏告诉记者，这次跑步的路线进行了精心策划和准备。如何确定合适的里程？如何把龙字跑得更规整？根据往年经验，这些都是需要考虑的重要细节。

为了这次跑“龙”字活动顺利进行，张信鹏最先做的事情就是在地图上确认路线。经过多次绘制和策划，他在一条条或平直或蜿蜒的路上尝试连出“龙”字形状。在地图上确认好路线之后，就需要进行实地跑步。他进行了多次实地考察和试跑，测量每一段路线的长度和坡度，并制定了应急预案，才确定最终的路线图。

“完成这个‘龙’字轨迹不容易，参与者需要跑完35公里。”张信鹏告诉记者，一场全程马拉松需要跑42.195公里，这次跑“龙”活动就要35公里，这对参与者来说是个挑战。张信鹏表示，虽然过程艰辛，但幸运的是，参与的100多名成员都展现出了令人钦佩的团结协作能力，圆满完成了这次活动。“这次活动不仅仅是一次对身体的挑战，更是一次心灵的洗礼。”一位跑团成员表示，在跑步过程中，收获的不仅是身体上的突破，更是跑友之间相互协作的感动。“用汗水和努力书写着团队的力量和温暖，展示出一种不屈不挠、勇往直前的精神风貌。”张信鹏说，活动结束时，每个人的脸上都洋溢着满足和自豪的笑容。



跑友们用健康的运动方式，表达对新一年的祝福和期许。

跑步8年改变“胖子”人生

生活中的张信鹏是一名普通的企业职工，49岁的他已经8年“跑龄”。记者了解到，在没跑步前，因为工作原因及一些不健康的生活习惯，张信鹏体格偏胖，还有肩周疼痛等各种疾病。

“有一次我到公园散步，看到公园里有好多人在跑步，我看到他们跑的时候精神状态非常好，优美的跑姿和欢乐的氛围让人羡慕。从那之后，我就选择用跑步来改变自己的身体状态。”张信鹏告诉记者，别看现在跑步对他来说是比较轻松的事，但是刚开始时可以说是一种煎熬。回想起自己第一次跑步经历，张信朋笑着告诉记者，刚跑500米就喘不动气了，这对于当时的他打击很大。“那时候我才意识到，原来自己的体能这么差。”

“到公园跑步之后，我慢慢跟跑友们熟悉起来了，后来就加入了现在的跑团。”张信鹏说，在跑步过程中，跑友互相鼓励、互相学习、共同进步。从一开始跑不了几步就要休息，到现在一口气跑10公里并能轻松跑完马拉松，能坚持下来是一个很不容易的事情。算起来，张信鹏已坚持跑步近8年了，一共跑了26000多公里。跑步半年后，体重比跑步前减掉了35斤，总是疼痛的肩周炎也好了。“除了必要的休息，每天的晨跑成了一种生活习惯，整个人的精神状态跟以前判若两人。”张信鹏说。



组图：跑友们跑出的“龙”字、“牛”字、“虎”字、“兔”字图案。

本版撰稿

观海新闻/青岛早报记者 钟尚蔷

实习生 肖佳宝

图片由受访人提供

四海好友因“跑”相聚

记者在采访中了解到，时乐体育永跑团的跑友来自天南海北。“这是一个充满活力和热情的团体，成员达7500多人，分布在全国各地。”张信鹏告诉记者，他们因为共同的跑步爱好而聚集在一起，共同追求健康与快乐。作为跑团的副团长，张信鹏对每一次跑步活动都倾注了极大心血。他不仅负责制定跑步路线，确保成员们能在安全、舒适的环境中进行锻炼，更是以身作则，用自己的实际行动践行着跑步的乐趣。

在张信鹏的带领下，跑团成员们通过各种方式让跑步变得更有意义和有趣。他们会在特定的日子组织有特殊意义的跑步活动，如为慈善事业筹款、庆祝节日等。有时，他们还会在跑步过程中设定一些小目标，如跑出特定的数字或图案，增加跑步的趣味性，比如在新年第一天，他们会跑出“2023”“2024”等新年数字。这些丰富多彩的活动不仅让成员们锻炼了身体，还增进了彼此之间的友谊和团队的凝聚力。在这个团体中，每个人都能够找到属于自己的跑步节奏和乐趣。他们相互鼓励、支持，共同成长。通过跑步，他们不仅收获了健康的身体，还结识了一群志同道合的朋友。他们用汗水和欢笑书写属于自己的故事，让跑步成为一种美好的生活方式。

让跑步成为快乐的催化剂

“通过跑步，我们可以学会坚持、勇敢和拼搏，这些品质不仅有助于个人的成长和发展，也会影响和激励身边的人。”张信鹏表示，希望这次活动的成功能够激发更多人对跑步的热情。他鼓励更多的人加入到跑步的行列中来，一起享受跑步带来的快乐和健康。通过跑步，成员们可以释放压力、调节身心，让自己变得更加积极、阳光和充满活力。这种快乐和健康也会传递给身边的人，真正让跑步成为快乐的催化剂、健康的守护神。新年跑“龙”字，不仅是对中国传统文化的传承，更是对团队成员跑步技能的考验。

在青岛，像时乐体育永跑团这样的跑团还有很多，类似的新年跑“龙”字活动，让无数跑友们深刻领悟到跑步带来的收获。这种团结协作的精神和坚持不懈的毅力，感染了身边许多需要通过跑步改善自身状态的市民。

“跑步不仅仅是一种锻炼方式，更是一种积极的生活态度。通过跑步，我们可以释放内心的压力，调整自己的心态，让自己变得更加阳光、自信和充满活力。同时，跑步也能培养我们的毅力、勇气和拼搏精神，这些品质不仅有助于个人的成长和发展，也会影响和激励身边的人。”张信鹏说。