

刻苦训练用汗水浇铸奖牌

——访半程马拉松赛冠军

本报讯（记者王喆 刘云）当肯尼亚选手菲利普·开普瑞奔向2019九龙湖（宁波）国际半程马拉松赛半程终点时，伴随他的是观众一路的呐喊，还有身旁紧跟的对手。一个加速过后，他超越身边的选手半个身位，高举双手冲过终点，原本紧张严肃的脸庞露出灿烂的笑容。

1小时06分34秒，开普瑞以一秒之差险胜，摘得2019九龙湖（宁波）国际半程马拉松赛半程男子组

冠军。“其他选手发挥很好，但我坚定地做好我自己，拿下了冠军。”开普瑞说，比赛中二三名获得者科蒂斯和菲利克斯发挥也很好，但他一直没有被他们的节奏影响，自信地按照自己的节奏跑到了终点，并最终夺冠。

作为一名专业马拉松运动员，他两次来到宁波参赛，去年在宁波的比赛成绩他并不满意，今年来到镇海参加比赛并获得冠军，用成绩回馈了自己刻苦的训练。“训练！

训练！这是提升成绩最重要的事情，我每天早上坚持训练，才能拿到这个冠军。”采访中，开普瑞坚定地说着这句话，这也是他送给所有热爱马拉松爱好者的建议。

“镇海是一个好地方，让我拿到了一个冠军。”同样是来自肯尼亚的女选手南希以1小时23分50秒夺得半程女子组冠军，身材娇小的南希身体里蕴含着巨大的能量。第一次来到镇海参赛，她感觉非常开心，而拿下女子组的冠军更是意外

之喜。

“其他女选手也跑得很好，但可能并没有参加过很多比赛，我胜在比赛经验。”南希说，虽然参加马拉松赛只有两年时间，但南希积累了丰富的比赛经验，再加上刻苦的训练，最终在镇海拿到了女子组冠军。

当谈到跑马拉松的“秘诀”，两位冠军都不约而同地提到“训练”，普通爱好者如果想要拿到一个好成绩，需要日复一日地坚持训练，冠军都是由汗水浇灌而来。

颁奖



昨日，2019九龙湖（宁波）国际半程马拉松赛顺利落幕。图为半程男子组颁奖现场。（记者叶啸天 摄）

迷你赛道红色耀眼

新城核心区企业员工组成的楼宇党建联盟方阵勇往直前

本报讯（记者汪磊 蒋晗忻）三、二、一……昨日八点多，一个红色的小身影就穿过了迷你马拉松赛的终点。

“这是我第三年参加迷你马拉松赛，这次得了第一名，对自己很满意。”应行久外语实验学校的杜汶泽第一个冲过迷你马拉松赛道的终点，“这是一项积极健康的体育运动，希望有更多的同龄人加入其中。”杜汶泽告诉记者，明年他一定会挑战一下短程马拉松。

除了前几名的选手吸引了不少观赛者的目光。当天，迷你马拉松赛道上还有一个特殊的方阵，红色的党旗迎风飘扬，“谋杀”了不少菲林。

他们是由新城核心区各个企业的65名队员组成的楼宇党建联盟方阵。这支充满朝气的队伍尽情奔跑在九马赛场，一路挥舞着党旗奔跑，显示了党员永远向前的坚强意志，诠释了我区党员坚定的信念和勇往直前的决心。

“这是我第一次参加九马，今天

跑完全程，给我感触最深的是，这次的马拉松赛拥有更专业的竞赛组织，更用心的赛事服务，它区别于一般路跑马拉松的城市赛道，拥有独特的湖景线路。”队员包仁坤是中石化管道储运有限公司宁波输油处的一名员工，他说，九马让企业员工树立了勇往直前的信心。

“党建引领，带动楼宇工青妇各条线的朋友们齐上阵，大家参与的热情都很高。”队长高行健坦言，对于平时开车上下班在写字楼里工

作的人们来说，迷你3.7公里也是一个不小的挑战，途中就有不少队员感觉肌肉酸痛跑不动，但党员精神鼓励他们不停前行。

“挑战自我、超越自我、坚韧不拔、永不放弃、追求向上……马拉松精神和党员精神有很多相似之处，冲过终点的那一刻不是一个人，而是团队的胜利。”高行健说，这就是马拉松精神内涵，也是新城党群（企业）服务中心想传递的精神风貌。

我们一起为九马护航



昨日，九马开跑。在选手们自由奔跑的背后，也有这样一群人，在属于自己的跑道上“奔跑”。为了保障比赛顺利有序进行，交警早早到达赛场和赛事沿线，疏导交通，提前做好赛事保障工作。（记者夏文珺 通讯员黄紫萱 摄）

一路繁花，跑过爷爷走过的路

——“宁波帮”第三代代表人士顾智杰顺利完赛话九马

记者黄璐敏 武亚东 刘云 通讯员陈庆慧

“从起点出发，是一段平坦的大道，能感觉自己跑得很快。到了十三公里处开始爬坡，就有些吃力了。再往前，进入美丽的“四湖连珠”，一路樱花，落英满地。这一路，跑过爷爷捐建的小学、幼儿园和敬老院，这是我最喜欢的赛道。”昨日上午，第一代“宁波帮”代表人士顾兆田先生的长孙顾智杰用时1时38分跑完九马半程，满头大汗，笑脸绽开。

五年九马，未曾“爽约”。这次顾智杰又是专程和爸爸顾东华先生从香港赶来。

顾兆田老先生1922年出生在镇海河头乡田村（现九龙湖镇河头路下徐村），14岁前往上海，1951年在香港独资开设新记公司，经营西药业务，后在家乡九龙湖镇捐资助建顾兆田小学、幼儿园、敬老院和蛟川街道云龙福利院等。

年事越高，老先生愈加想念家乡。“爷爷有时在饭桌上说，要常回镇海看看，为家乡做些贡献。”顾智杰说爷爷话不多，但每次都会一点一点地和我们讲捐资助学的事，也希望我们做些力所能及的慈善。

“这次九马成绩比去年又快了1分钟。”自己不是在镇海出生，顾智杰就利用每年的九马争取对家乡有更多的了解。“我去过爷爷捐建的学校，校园越来越大了，教室里的设施变好了，孩子们的学习成绩越来越好，我很开心。”2016年，顾兆田先生获得“宁波市荣誉市民”称号，顾智杰和爸爸一起作为前来接受荣誉。

从顾兆田老先生到顾东华先生，再到顾智杰，儿孙两代人的出生及发展都已远在香港。而镇海、香港，虽相隔千里，可三代人仍旧心系故土，情系桑梓。

这几年，顾东华先生一直努力促成香港、镇海两地学校结对。经他牵线，去年初，香港保良局



图为顾智杰赛后接受采访。（张文波 摄） 罗杰承（一九八三）中学与镇海

区中兴中学结成姊妹学校，让更多的香港年轻人可以认识宁波、认识镇海。“我爸爸就跟我们说过，我们第二代也好，第三代也好，一定要记住，帮宁波帮镇海。”顾东华先生说。

从1985年起的每一年，几乎都有学生、贫困老人收到顾兆田先生一家捐助的钱物。

“我记得第一次参加九马的时候跑太快，后来就没力气了。所以要把自己控制好，不可以跑太快，以后就有经验了。”比起爸爸浓重的粤语口音，顾智杰的普通话很标准，他笑称，在香港有时说英语有时说粤语，但是来到家乡口音很快就变过来了，“那是因为来了九龙湖才好的。”

“希望爷爷可以再来一次，看看现在的九龙湖，会比他以前更好，也是因为他贡献了很多。”乡音未改，意气风发，90后青年顾智杰眼里洋溢着满满的希望。

22名台湾选手感受最美赛道魅力

本报讯（记者方园园 李洁 汤越 通讯员方曙浩）在昨日的九马赛道上，来自台湾南投县的跑团再次亮相，22名跑友身着玫红色T恤，衣服上印着“竹山”两字，成为赛道上一道靓丽风景。

“我们已经连续四年参加九龙湖

马拉松赛了，大家的热情很高，跑步能让人收获快乐，还能结识很多志同道合的朋友。”队长曾裕景是台中市政府警察局督察员，平时十分热爱运动，也经常参加马拉松赛，“每年我们都抱着热切的心情来到这里，大家相当高兴，九龙湖的风景可以跟我们

南投县的风景区媲美，可以说是最美的赛道了。”曾裕景说。

这22名选手中有政府官员、工程师、教师等，其中有不少人每年都来参加九马。“镇海风景很美，我们在纵享奔跑激情的同时，还能感受赛道沿线极致的春光，非常棒。”跑

团成员陈佩雅说，马拉松搭建了两地交流的平台，如果明年有机会，她还会继续来参加，在快乐的奔跑氛围中感受镇海独特的文化魅力。

除参赛外，跑团成员们还将参观宁波市区和部分人文场馆，并和相关人员开展交流。

尽管行动不便，但他们说——

“我们也可以通过自己努力跑完全程”

本报讯（记者汪磊 蒋晗忻）“加油，马上就到了！”九龙湖大道路口，曹雷钧用双手持续给手轮圈发力，轮轴飞快转动。他的身边不断传来加油和呐喊声，他的脸上淌着汗珠，笑容满面地冲过了终点。

今年九马的大门，依然对这群特殊群体敞开——在跑者大部队的尾端，有12位轮椅跑者组成的方阵，他们用双手“跑”完了全程。

“我参加过很多马拉松赛，像横店马拉松赛，奉化桃花马拉松赛，绍兴马拉松赛等，家门口的比赛还是第一次。”曹雷钧是区残联方队的队员，他告诉记者，作为一名有经验的轮椅跑者，他一直都跟其他队员强调重在参与，安全第一。

队员周红波说，马拉松精神不断



激励着他挑战自我，坚持拼搏。“我们要让更多的残疾朋友知道，我们也可

图以通过自己的努力跑完全程。”周红波说。

“健康、慈爱、环保” 九马分享会以“爱”为本

本报讯（记者汪磊 胡谷怀）4月13日晚，一场以“健康、慈爱、环保”为主题的九马分享会在九龙湖畔举行。前来参加2019九龙湖（宁波）国际半程马拉松赛暨全国半程马拉松锦标赛（宁波站）的选手代表、马拉松爱好者欢聚一堂，分享与九马有关的点点滴滴。

九马一直秉承“爱”的主题，设立了“爱跑基金”，开展了一系列的公益活动，彰显了赛事“一步一份爱”的公益理念，塑造了良好的“慈爱九马”公益形象。截至2018年，已累计结对资助省内、外困难学生356人次，其中器官捐献者子女101人次，普安困难学生100人次。

今年，九马正式加入全国半程马拉松锦标赛行列，并成为浙江马拉松积分赛，还组建了“辉煌70

载”荣耀中国梦、长三角跑盟等特色方阵，举办了“我和宁波九龙湖马拉松5周年征集活动”，开设“见证宁波，喜迎新中国成立70周年”优秀摄影作品展。

以赛为媒，加强城市营销，九马的初衷早已实现，“健康、慈爱、环保”的理念更深刻融入城市基因，成为镇海的一张名片。九马举办五年来，用奔跑和速度展示了镇海“港口强区品质之城”的独特魅力。

分享会上，省红十字会和区政府签署合作协议，共同签订第二轮“爱跑基金—博爱项目”，专项用于浙江省行政区域内实现人体器官捐献的困难家庭孩子的助学资助。

当天，镇海马拉松协会会长林建民、黄背包志愿服务队长秦虹波等马拉松爱好者分享了他们的跑马经历和感受。