

周宁洪：用双脚跑出吉祥图案

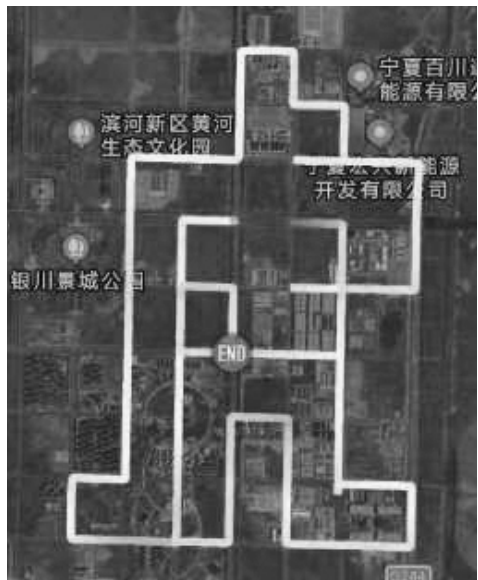
本报记者 高晓刚



周宁洪在地图上跑出“银川加油”图案。



周宁洪在地图上跑出小萌虎图案。



周宁洪在地图上跑出“虎”字图案。



周宁洪每天坚持跑步。受访者供图

距离2023年元旦和农历新年越来越近了，银川跑步爱好者周宁洪又开始谋划着自己的“作品”。作为宁夏路跑运动协会的明星跑者，协会刚刚奖励了他一双跑鞋、一个运动礼包。元旦前夕，宁夏路跑运动协会将组织广大跑友参加线上线下跑“兔”活动，届时，周宁洪将带领大家，跑出新年新气象。

周宁洪与跑步的缘分要从2008年说起。“那年正值北京奥运会，我记得特别清楚。单位第一次举办运动会，给参赛员工每人发了一套运动服和一双运动鞋。我平常只穿工装、皮鞋，很少穿运动服，想着不能浪费了这身运动装，加上那时候跑步的人越来越多，所以就开始尝试跑步，没想到一发不可收，跑步成了自己的生活习惯。”谈起第一次跑步的情形，55岁的周宁洪记忆犹新。

2015年之前的六七年间，周宁洪每次跑步都是单独行动，没有加入任何跑步群体，也没想过参加任何比赛，只习惯于每天跑上一两个小时，享受独自跑步的乐趣。近些年，各种跑步赛事活动频繁举

办，跑步社团组织也如雨后的春笋，加上自己的跑步里程也不断增加，周宁洪开始接触马拉松。

2016年，周宁洪第一次参加了在吴忠举行的黄河金岸马拉松。“由于是第一次跑马拉松，没有经验，结果跑到半程就出现了抽筋反应，在28公里时两条腿都抽筋了，实在没法跑就躺在路边，休息了二三十分钟之后，爬起来边跑边走，咬着牙坚持到完赛，用了六小时零几分钟，到终点时人家已经开始拆拱门了。”周宁洪回忆。

这些年，周宁洪陆续参加了区内的吴忠马拉松、银川马拉松、石嘴山骑跑嘉年华，还参加过2019年深圳马拉松。除此之外，每年的新消息报元旦健身跑、宁夏路跑运动协会举办的各种跑步活动他几乎场场不落。“成绩最好的一次是2017年的吴忠马拉松，全马4小时44分钟完赛。有一年的元旦健身跑还获得年龄组第四名。”周宁洪笑着说。

2021年初，为了迎接生肖牛年的到来，周宁洪利用地图在自己经常跑步的地方规划出一个几公里的“牛年”字样，尝试用自己的脚步跑出一个特殊的图案。最终，由于距离太短，跑出来的轨迹歪歪扭扭，不太成功。没过多久，他又规划出一条“牛年大吉”字样的线路，跑完后发在微信圈，得到了很多跑友的点赞，他也逐渐爱上了这样的跑步方式。“没事就看地图，在地图上比画，遇到重大节日或者特殊时期，就规划线路，然后去完成这个目标。这样做挺有意思的，既完成了跑步目标，锻炼了身体，也表达了自己的想法，可以说是用足迹诠释心迹。”至今，周宁洪设计并完成了“中国”“跑步”“银川加油”“生日快乐”“父亲节”等多个跑步图案，其中，他最满意的作品就是2022年的“虎”字和小萌虎图案。

采访结束时，周宁洪高兴地说：“2023年的‘元旦’二字和农历新年的生肖‘兔’字跑步线路都已经设计出来了，期待着到时候大家一起来打卡，用跑步的方式迎接新的一年。”

体彩“排列5”100万元大奖花落吴忠

本报讯（记者 高晓刚）12月4日晚，中国体育彩票“排列5”开奖，中奖号码为“71238”，全国共中出一等奖128注，我区共中出10注一等奖，全部出自位于吴忠市利通区西苑小区的6424070067号体彩实体店。

截至目前，我区“排列5”百万元及以上大奖8个，单票最高的中奖金额为300万元。12月4日中出的10注一等奖是否为一人所中，还需等待中奖者兑奖时才能揭开谜底。

投注体育彩票是支持公益事业的一种参与方式，理性、节制是中国体育彩票倡导的购彩观。宁夏体育彩票管理中心提醒大家：参与运动获健康，轻松快乐玩体彩！



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY



我的体育故事

欢迎拨打6024110提供线索

宁夏体育局协办