

4月14日上午，2024新消息报“宁夏中房杯”健身跑将在银川市金凤区团结路中房·云上阅海营销中心鸣枪开跑。为保障广大跑友安全、顺利完赛，取得满意的成绩，组委会招募了10名“医疗跑者”和10名官方配速员，组成赛道上的“移动救护站”和“移动计时器”。届时，他们将以不同的速度和热心细致的服务，陪伴跑友们安全冲过终点线。

## “医疗跑者”和“兔子”已就位 只等你来！

本报记者 赵锐

### 快乐奔跑，“医”路护航

#### 王亚峰：做好赛道上的“移动救护站”

“很多跑友不是专业运动员，赛道上切勿与精英跑者拼速度、拼时间、拼跑量，享受运动的过程和快乐最重要。”作为一名长跑爱好者，王亚峰参加过数十场马拉松赛事，在自费学习并考取美国心脏协会AHA急救证书后，他以“医疗跑者”的身份参加了今年的健身跑。

据王亚峰介绍，每一场马拉松赛事，医护力量都是不可或缺的一部分。场外医护人员承担着马拉松医务救援的重要工作。“医疗跑者”属于协同和辅助救援力量，具有流动性强的特点，可在赛程中近距离接触跑友，根据现场情况指导其降速，甚至停赛，防止意外发生。

“比赛中，‘医疗跑者’往往会跑在赛道靠右侧位置，随时观察跑友的身体状况，以便在突发情况下采取应急措施。对于速度，我们没什么具体要求，但必须做到安全第一。”王亚峰说。

#### 吴国莲：相比个人成绩，更看重赛道安全

吴国莲是宁夏路跑运动协会会员，2018年长跑至今，参加过大大小小数十场马拉松比赛，此次健身跑，她首次以“医疗跑者”身份参赛。

为何选择担任“医疗跑者”？吴国莲表示，在一场马拉松比赛中，有跑友腿部抽筋，一名“医疗跑者”及时上前紧急治疗，最终帮助该跑友顺利完赛。“那一幕令我印象深刻，也萌生出做‘医疗跑者’的想法。”

于是，当宁夏路跑运动协会组织跑友进行急救培训时，吴国莲第一时间报名参加，并顺利考取红十字救护员证。“作为一名马拉松‘发烧友’，比赛中我也想进一步提高成绩，可一旦穿上‘医疗跑者’的衣服，就不能只盯着完赛时间。”在吴国莲心中，跑步快了几分钟或是慢了几秒，都不及一份“医疗跑者”的责任。

健身跑开赛之际，吴国莲建议跑友赛前注意休息、保暖，切勿着凉，日常以米、面、牛肉等碳水及高蛋白饮食为主。比赛中，及时补给，持续关注个人身体状况，不要一味攀比速度。完赛后，不要骤停，切忌突然大量饮水，注意保暖，充分拉伸。“我们会及时关注跑友状态，最大限度帮助跑友减轻运动损伤，确保大家快乐奔跑、安全完赛！”吴国莲说。



张玉梅。



柳凯。受访者供图

### 与“兔子”并肩，半马顺利“通关”

#### 柳凯：为跑友“破风”，让大家流汗不留憾！

“马拉松是一项有益于身心健康，且极具魅力的运动，我愿意成为赛道上的‘破风者’，引领大家快乐奔跑，流汗不留憾！”本届健身跑官方配速员柳凯说。

今年40岁的柳凯既是健身达人，也是马拉松跑者。2018年被好友带入长跑圈至今，已参加各类全马赛事13次、半马赛事及日常半马训练240+场次。多年来，长跑已成为柳凯生活的一部分，每月跑量保持在220公里左右，半马平均配速保持在每公里4分50秒。

凭借多年长跑经验，柳凯多次在

各类马拉松赛事中担当官方配速员。据柳凯介绍，配速员也称领跑员，业内称其为“兔子”，一般还会在前面加上一组数字，比如：145“兔子”、200“兔子”等，时间跨度从130至300，这些数字代表着完赛用时。

“这次健身跑，我是200‘兔子’，每公里配速5分40秒，大家可以参照我的速度节奏，进行自我调节。”柳凯说，在经验丰富的各组“兔子”带领下，希望跑友们控制好速度与节奏，保持好呼吸频率，按照既定目标完赛，在奔跑中“按摩”心灵，尽享生机勃勃的城市春景。

#### 张玉梅：助力跑友挑战自我超越自我！

在健身跑组委会的半马官方配速员中，43岁的张玉梅是第四组230“兔子”，她要在2小时30分左右陪同跑友完成比赛。

虽然这个速度对她而言较为轻松，但她仍然积极做好了“功课”。“赛前，我会通过训练保持较好的身体状态，并及时了解补给点情况，提前到健身跑场地熟悉环境，鸣枪前再进行一次试跑。”张玉梅说，此次健身跑已是她第四次担任“官兔”，期待能与大家一起跑起来，助力跑友挑战自我、超越自我。

“2019年接触长跑后，我就很享受汗流浹背、心灵安稳充盈的感觉。”此后，无论春夏秋冬，张玉梅从未间断跑步，“现在我不仅身体更好，精神

状态不错，还结交了很多朋友，大家结伴跑步，满满的正能量。”

多年前，张玉梅在石嘴山市举办的一场半马比赛中，第一次担任“关门兔”。18公里处时，一名穿着休闲运动鞋、脚步虚弱的女孩吸引了她的注意。女孩首次参加半马，缺乏经验，运动鞋“打脚”却仍努力坚持。张玉梅和另一名“关门兔”被她的精神打动，一边保持配速，一边从旁鼓励，成功帮助女孩完赛。

“看到她不断超越自我，拿到完赛奖牌，我们都替她高兴！”彼时，张玉梅的成就感油然而生。“今年，健身跑半马线路周围环境优美，赛道平坦，希望大家都能安全、顺利地跑出好成绩！”张玉梅说。



王亚峰。



吴国莲。受访者供图