

# “开马”12兔 谁是你的“菜”?

大家都听过《龟兔赛跑》的著名寓言吧,虽然兔子在跑步史上天生就背负“骂名”,但在马拉松比赛里,他们却是所有跑者的好朋友。

此次中梁地产·2016开化钱江源国家公园半程马拉松一共邀请了12只官方“兔子”,届时他们将身着不同颜色服装,并佩戴标志性的“兔耳朵”,方便你在人群中一眼认出。设定的完成时间分别是:2小时(200兔)、2小时15分(215兔)、2小时30分(230兔)、2小时45分(245兔)、3小时(300兔)、3小时30分(330兔)。

What?“兔子”和马拉松也有关系?别急,咱先来科普科普:

“兔子”是跑步运动中定速员的俗称。“兔子”最开始是某些跑步比赛组委会聘请来控制比赛节奏,帮助参赛选手更好地发挥,甚至破纪录的陪跑,多在中长跑比赛中出现。随着中长跑比赛越来越受欢迎,普通民众纷纷参与。为帮助那些经验不足或者想要超越自己的跑步爱好者,组委会特意聘请定速员来给选手作为参照,也就是所谓的“兔子”。

可以说,“兔子”的工作既简单又复杂。简单就是他们只需和参赛者一起跑步就行了。复杂在于“兔子”必须依照相对固定的速度前进,在固定时间内完赛,带领参赛者一同前行,完成比赛。“兔子”选手一般都会佩戴有特别明显的标志,以便大家能在茫茫人海中一眼认出他们,例如不同颜色的气球,或是特定颜色并带有特定数字的T恤等。

“开马”12兔中谁会是你的“菜”呢?

记者 姚玲



“兔子”钱振华

## 快乐运动 健康生活(200兔)

2014年10月开始跑步,跑龄两年。习惯晨跑,喜欢独自奔跑在山野之间,与天地共呼吸。希望能在持之以恒的运动中遇见更好的自己,让自己拥有最野蛮的身体,最文明的头脑,不可征服的精神。参加过宁波国际马拉松,杭州马拉松,无锡马拉松等。



“兔子”徐聪

## 享受跑马 超越自我(245兔)

2014年6月开始跑步,半年时间从只能操场刷圈400米到全程42.195千米。迄今跑过4个全马,2个半马。跑步让她更加快乐和勇敢,她的目标是跑遍世界,带更多的人“跑马”。



“兔子”天海原

## 传帮带 懂感恩(200兔)

跑步平台“天坛乐跑”创始人、跑步教练跑步文化推广人。全马3小时10分钟,国家二级运动员水准。多个跑步组织、企业以及公司跑步教练,实战经验丰富。跑龄12年,完成过30多场全程马拉松,指导并带领过很多人完成人生的第一个5公里、10公里、半马、全马。同时还带出许多优秀的“兔子”。



“兔子”王猛

## 只要出发 就会达到(245兔)

炫跑团发起人、药到家的联合创始人。在北京朝阳公园、奥森公园均设立跑团,每周组织常规活动,定期组队参加国内重量级赛事,至今已组队参加过60余场马拉松等专业级赛事。参加过鸟巢半程马拉松、北京公园半程马拉松、园博园冰雪半程马拉松、北京国际长跑节、北京国际马拉松、秦皇岛国际马拉松等。



“兔子”陈祥发

## 爱跑步 爱健康 爱快乐(215兔)

第一次“跑马”是2015年首届丽江雪山半程马拉松。从那次之后便爱上了“跑马”,尤其喜欢在高原奔跑。曾参加过丽江首届半程马拉松赛、海口马拉松赛、大理10K赛、云南老君山越野挑战赛、昆明高原半程马拉松赛、丽江第二届半程马拉松赛、黄果树镇宁半程马拉松赛等。作为丽江的高颜值跑男,陈祥发立志做一个优秀的官方“兔子”,希望在“开马”中带领更多的跑友一起快乐奔跑。



“兔子”廖玎玲

## 比起后悔 我更喜欢第二天的酸痛(300兔)

她清晰地记得第一次用咕咚记录下跑步里程。2015年7月13日,她以735的配速完成8千米首跑。而后便一发不可收拾,每天打卡,却极少参加比赛。偶尔会有懒惰的时候,最终都会被自己那颗坚韧的心所屈服;无数次刘海与额头的交汇、马尾和颈脖的“亲吻”,都是自己对于每一步的执着。她说:“人生就似一场马拉松,而我,在‘开马’等你!让我们一路奔跑,永无止境!”



“兔子”庞硕

## 为爱奔跑 永不间断(215兔)

1981年出生在北京西城、B型血的“双子男”、留法海归、传媒公司总监。从18岁开始坚持健身跑步,5年的法国留学经历使他更加独立并热爱生活。从事过旅游、电视剧发行和制作、青年活动社交平台、大型境内外演出等多行业。创办S奥森夜跑团,目前共有团员超2500人,已成为北京一个颇具规模的跑团。



“兔子”葛永明

## 我很幸运能一直跑下去(300兔)

2015年进入“开化燃烧跑团”以来,从一公里开始,坚持不懈,他想用脚步丈量国家公园的每一处美景。开化环城跑、衢州迷你马拉松、横店马拉松等都留下了他的脚步。



“兔子”邓玮

## 生活就是生动地活着(230兔)

从小运动细胞发达,能蹦着绝不走着,三五成群,一人成团,跑步带风。丽江飞鸟跑团活跃分子。因是瑜伽达人,经常带领队友们赛前拉伸和热身。线上马拉松半程完成2次,十公里15次,2016金茂半程马拉松230“兔子”完满完成任务。



“兔子”鲍惠芳

## 全程匀速带领大家完成“开马”(330兔)

马拉松,骑行,徒步,她就是一个户外全能的开心“的士”,经历过开化环城跑、衢州迷你马拉松、横店马拉松等。



“兔子”郑建辉

## 有爱 有坚持 爱生活 爱跑步(230兔)

2015年春天,他以救援队员的身份和跑步结缘于一场山地越野赛的花海中,切身感受到原来跑步也可以这么快乐,从此一发不可收拾地爱上了跑步。从第一次坚持了1.7公里,到现在可以轻松快乐跑完半马。郑建辉的感觉是:“跑步就是一场修行,她让我的生活更有约束,内心更加宽广;让我的生活从容不迫,充满自信。”参加过2016年横店马拉松等。



“兔子”陈永丽

## 我奔跑 我快乐(330兔)

2016年开始跟随“开化燃烧跑团”跑步,从每周的例跑开始到环城五公里、八公里、十五公里、半马……一直坚持,从不间断,在奔跑中寻找快乐和自信!