

秀色

Xiuse



通过参加登山赛，选手们之间建立了深厚的友谊。赵兴超 摄

登山赛迎来八方选手

登山让他们爱上泰山

本报记者 赵兴超 邵艺谋

七旬“小伙”连续十年参加比赛

5日，在铁道大厦报名点，来自全国的登山参赛者汇聚一堂。在经过报名确认后，他们将在6日以自己的实力和毅力在泰山决一胜负。在这些人中，有年仅十几岁的少年，也有年过八旬的老人，有初次爬山时的激动，也有久经赛场的沉稳。6日，他们将在泰山上，编制出一道靓丽的赛场风景线。

参赛者语录：

虽然我听力有些问题，但丝毫不在意自己的残疾问题。除了正常比赛，我还担负着一项特殊的任务——在登山过程中照顾残疾同伴。能和同伴一起攀上玉皇顶，是我最开心的事。(海河体育俱乐部成员 袁鸿林)

对于今年已经八十岁的我来说，登山节已经不仅是一轮赛事，更是与八十岁的老伴共度晚年、享受生活的一部分。我们曾攀登过长白山、华山、黄山等名山，这次登泰山也是圆了我多年的愿望。保持快乐的登山心情，用登山锻炼身体，是我们的长寿秘诀。(八十岁参赛者 鲁客强)

我从2008年就开始参加登泰山比赛，与之前完全为了比赛相比，此次参赛对我来说又有了另一层意义。这次我想突破第四名的最好成绩，让学生们“崇拜”一下。这样，孩子们就更有好好训练考个好大学的劲头了。(内蒙古锡林郭勒盟多伦县高中体育教师 刘建海)

我爱好户外运动，不论跑步、骑车还是登山、露营，都是我的最爱。对我来说，这些都已是生活的一部分。在网上见识了泰山秀丽的风景，明天登泰山，可以一边登山一边赏景，岂不美哉。(河南洛阳公交公司 杨建民)

作为一名老队员，我从2003年参加登泰山比赛，一直以泰安人要为泰山增光为宗旨参赛。比赛比的是一个心情，展现的是一个城市的实力。作为一名普通的泰安人，我要让每一个接触到的外地人，都感受到泰安人的热情和泰山的大气磅礴。(岱岳区体育局 刘延堂)

像是一个小伙子。杨玉正告诉记者，他常挂嘴边的一句话就是“为健康而运动”。杨玉正说，在他年轻的时候经常生病，于是他便开始走上了运动健身的道路。2001年10月，他曾报名参加了北京马拉松，从那以后他便一直活跃在各种马拉松和登山比赛中，如今的他已经参加过30多次马拉松和10多次登山比赛了。“我不是为了拿奖，只是想运动健身罢了。”杨玉东笑着说。

在和杨玉东交谈的过程中，不断有参赛者过来和他打招呼，而人却来自全国各地。“我们几乎在各种马拉松比赛里都能见到杨老。”来自天津的参赛者张先生说，杨老这么大年纪身体还依然很棒，但凡参

加过比赛的人，都能认出他来。

在杨玉东的健身过程中，他还经常编写一些诗歌来向人们宣传健身运动。同时，他还总结出了体育运动的“三三”理念，就是要有三个气质，包括志气、骨气和志气。三个原则：即要坚持规律运动、适量运动和持之以恒。还有三个和谐，要与自然和谐，也心态和谐，与身体和谐。正是在过去的十年中坚持“三三”原则，杨玉东才逐渐成为了健身达人，而他也被人们冠上了“小伙”的称号。

“这次来泰山，就是想把我的运动理念能够继续下去。”杨玉东说，只要能够拥有健康的体魄，他对于运动的执着就不会有丝毫的减退。

起跑慢也能取得好名次

来自天津的崔连阁是一位聋哑女选手，但身体的不健全和经济条件的紧张，并没有挡住她来参加比赛的决心。

5日，在登山赛报到大厅内，记者发现作为从天津组团来到泰山进行比赛的一员，崔连阁看起来与其他队员并无差异：一手拿着小包，一边等待着排队报到。而一与人进行交流，别人才知道她原来是聋哑人。崔连阁的领队李先生告诉记者，别看她是聋哑人，比赛劲头特别足，有些男队员都不一定能跑得过

她。李先生说，因为聋哑问题，队伍中专门有一个懂手语的队员陪同，以方便她与人交流。虽然身有残疾，可崔连阁仍特别喜欢在外面参赛时结识朋友，这也与她开朗的性格有关。

崔连阁的同伴兼翻译袁鸿林告诉记者，因为身为残疾人，经济条件不是很好，他们还要找相对便宜的旅馆住宿，但这并没有妨碍崔连阁登山比赛的劲头。“一来到泰安，她就让我把赛道情况、线路问题、天气情况等信息用手语

告诉她，她好做到心中有数。也不在意住宿情况，只要有个地方睡觉就行。”袁鸿林说。因为比赛中崔连阁听不到发令枪响，只能看其他比赛选手的动作行事，每次起跑都要慢一些。但她最后总能赶上大部队，甚至取得不错的名次。崔连阁通过袁鸿林告诉记者，她既是残疾人又是一名女性，她就是想通过登山比赛这样的形式告诉其他健全人，她也能够做到常人做不到的事情，取得常人难以达到的目标。

火车上站了十多个小时赶回泰安

今年刚考上西安交通大学的林雪，曾在去年获得了全民健身跑女子组第一名。为了参加比赛，她专程从学校请假回来，背着包在火车上站了十多个小时。

5日早上9点钟，一个背着巨大的背包、手拎两个行李包的女孩子，几步跨上登山赛报到大厅门外的台阶，匆匆忙忙跑进了大厅内，跟人打听起了报到的流程。记者上前了解得知，女孩名叫林雪，曾是去年全民健身跑女子组的

第一名，刚刚下了火车。今年为了参加比赛，她是在刚开学的情况下，好不容易从老师那里请了假，连夜赶着火车来到泰安参加比赛的。

林雪说，因为时间紧张，她是临时从火车站买的票。恰逢开学时间，车票非常紧张，虽然连夜排队，但她也只买到一张站票。为了不耽误比赛，她带着几十斤重的行李挤上了火车。本来想着过了河南车上的人就能少一些，到时候可以找个座休息一下，可没想到车上的

人不见减少。就这样，她背着大包小包的行李，一路从西安站到了泰安，十几个小时都没有好好休息。

在报名时，林雪有些犹豫，不知道该报稳妥一点的全民健身登山比赛还是再冲刺一把报名冠军登山赛。“上半年为了复习文化课高考，我几乎没怎么训练，担心体能下降，没法像上次一样拿到第一名的好成绩。”林雪说，在仔细查看了比赛流程和线路，同时与几名老朋友交流过后，林雪最终确定了自己的选择。