

用脚步丈量岁月 用汗水庆贺生辰

# 咸马跑友共唱生日歌

记者 庞赅 通讯员 刘颖

4月12日下午，淦河河畔，龙潭里景区，由2025咸宁马拉松组委会主办、团市委承办的“咸宁朋友计划·咸马跑友生日会”在这里温馨上演。18名来自全国各地的出生于4月13日的跑友、志愿者欢聚一堂，度过了一个意义非凡的生日。

3时许，午后的阳光洒在淦河河面上，波光粼粼，微风夹杂着春天的气息，迎面扑来。古色古香的景区，与马拉松的现代气息完美融合。气球、鲜花、蛋糕……在工作人员的精心布置下，现场温馨浪漫。穿着各式运动装备的跑友们闪亮登场，脸上洋溢着期待和兴奋。

志愿者为跑友们赠送鲜花、全场共唱生日歌、点蜡烛许愿、切蛋糕吃水果、红绸带上写下生日愿望并挂在树上

……咸宁、武汉、恩施、长春、岳阳、孝感、汕头，巨型的生日蛋糕上，除了有咸马字样，有桂花装饰之外，还把跑友们的家乡都写了上去，每一个精心设计的小环节都让他们动容。他们纷纷拿出手机，拍照记录下这难忘的一刻。

来自吉林长春的跑友李枫，从67岁开始参加马拉松比赛，迄今为止已经参加了100场比赛，其中91场全马，9场半马。“4月13日是我的75岁生日，也是我跑了百场马拉松之后一个新的起点。”李枫惊喜地说道，这是第一次在生日当天跑马拉松，也是第一次和跑友们共同庆生，咸马是组委会送给他最好的生日礼物。生日会满满的仪式感，让他感受到了咸宁人民的热情好客，感谢组委会，感谢咸宁！

来自武汉的跑友戴勇，是咸宁的常客。“我一年四季都会来咸宁，每个季节都有不同的特点，春天赏花、夏天



避暑、秋天赏桂、冬天滑雪，咸宁的一草一木，一花一树都给我留下了深刻的印象。”戴勇是一名跑步爱好者，曾经参加过多场半程马拉松比赛，在他54岁生日当天，他把自己的第一个全马留给了咸宁，用马拉松为自己庆生，“这是多么酷的仪式感！”戴勇说。

“在这里，没有年龄的界限，没有地域的隔阂，我们都是因为咸马而相聚

的一家人，大家尽情享受生日的喜悦，结交志同道合的朋友，共同留下一段美好的回忆。”团市委相关负责人说道。

当生日遇上咸宁马拉松，用一次长跑迎接新的一岁，这是一场惊喜与温暖，速度与毅力的美丽邂逅。每一个奔跑的脚印都充满了祝福，也印证了成长，也为这场体育盛事增添了一抹靓丽的色彩。

## 美食汇充能量

4月13日凌晨6时，咸马16.5公里处的特色美食补给站，郁郁葱葱的桂花树下，一长排桌子上，整齐地摆放着咸宁当地特色美食，等候选手来品尝。

特色补给站有当地的特色美食桂花酸奶、桂花酥、白水碾酱萝卜、青砖茶、崇阳小麻花、九宫山泉水，有现烤现做的烤鸭、酱黄瓜、饼干、面包、牛肉丸、炸鸡丁、双皮奶，还有新鲜蔬果香蕉、西红柿、西瓜，切成小块，分装在碗里。现场美食种类十分丰富，让人垂涎欲滴。

8时30分左右，补给站迎来大量咸马选手。大家放缓脚步，聚拢到美食前，你拿一个桂花酥，我又一块酱萝卜，吃了起来。

“这么多吃的，我不想跑了。”来自武汉的一名女选手，手里拿着补给站志愿者制作的美食串串，嘴里吃着队友投喂的双皮奶，幸福地在现场大声喊道。

“我都吃第二轮了，咸宁的美食太丰富了，咸宁人太热情了。”来自随州的一名男选手，不停地夸赞咸宁。

志愿者一边给选手们递送食物和



水，一边为选手们加油助威。选手们热情反馈，纷纷竖起大拇指给志愿者点赞。

特色补给站顿时热闹非凡。许多经过的选手被这动人场景吸引，忍不住停下来，拿出手机，记录下咸马的美食、美景。

短短一上午时间，五颜六色的美食与五湖四海的方言在此交织，咸宁的山水滋味与人间烟火，通过唇齿间的温热，刻进咸马选手的记忆里。

(记者黄兰芬 周园媛)

## 志愿者齐加油

“我早上三点钟就起床了，第一次当咸马的志愿者，非常激动。”早早起床的大一学生陈敬霖没有疲惫，眼里全是兴奋。

8点35分，当第一位选手到达30km赛段，现场瞬间被点燃，加油声、欢呼声、呐喊声响成一片。

“加油，加油，你是最棒的！”“坚持就是胜利”“你可以的，终点就在眼前”……随着选手的陆续到达，志愿者们化身“啦啦队”，为选手摇旗呐喊。

“选手们为比赛拼尽全力的样子，让我很感动，忍不住想为他们助威。”咸宁职院学生钟诞清告诉记者，三个多小时，腿站酸了，嗓子也喊哑了，但是她感到累并快乐着。

体育赛事，医疗服务保障不可或缺。来自湖北健康职业学院的医疗志愿者刘玉琴、张思琪手持冰袋和降温喷雾，站在边线随时准备进行医疗服务。

“我们是医学生，赛前也做了相关的急救知识培训，就是为了能在比赛中又好又快地为选手服务。”

(记者丁伟)



13日清晨，天光未亮，2025咸宁马拉松30km补给站。来自湖北科技学院、湖北健康职业学院、咸宁职业技术学院等40多位大学生志愿者们已就位。

一到现场，志愿者们就开始忙碌起来。协助搭建补给台、喷淋降温设备、移动厕所、临时垃圾池，摆放饮用水、浸水海绵、医疗物资……6点刚过，补给站一切已准备就绪，等待选手们的到达。

## 腰鼓队添欢乐

红绸翻飞、鼓乐铿锵……在咸安区政府门口点位，腰鼓队的队员们用热情的舞姿与激昂的鼓点为选手们鼓劲，表演充满活力，为比赛增添了欢乐氛围。

“我们凌晨5点就开始做准备工作了！”青龙社区霞漫天舞蹈队负责人吴长云介绍，这支舞蹈队已经成立15年，队员平均年龄65岁。今年是第三次为咸宁马拉松赛事加油助威，助力马拉松，就是想为赛事添一份力量。

腰鼓队有16名队员，他们身着鲜艳红装，腰间系着喜庆腰鼓。队员们个个精神饱满、神采飞扬，伴随着《爱我中华》《美丽中国》等歌曲，一个个小腰鼓争相擂动，鼓点清晰有力，节奏复杂变换。看动作，时而腾挪跳跃，热烈奔放；时而轻敲慢打，柔和灵巧，传递出腰



鼓的别样魅力和激情，令人耳目一新。

吴长云说，助阵马拉松，队员们不仅收获了开心，更收获了运动员传递的拼搏精神，还收获了服务他人、展示自我的精彩。

(记者吴青朋)

## 文艺队助声威

文笔路社区的啦啦队员们在星光夜校副校长彭美香的带领下，一齐敲响14面大鼓，用激昂的鼓声为选手加油鼓劲；旁边的热心市民则挥动国旗，用热情的呐喊为运动员们助威。

文笔路社区啦啦队领队周志芳介绍，此次组织的啦啦队员均为社区星光夜校志愿服务队成员，作为社区今年新成立的文艺队，队员们的爱好主要为腰鼓、旗袍和舞蹈，目前已发展到100多人。

“咸宁举办马拉松赛事是一件大喜事，我们要让各地的朋友看到咸宁人的热情！作为文艺爱好者能够为马拉松赛事助阵，我们既开心又自豪！”彭美香说。

(记者 王奇峰)



“‘永’敢向前，‘安’能退缩！美丽永安欢迎您……”4月13日上午7时39分，2025咸宁马拉松比赛现场，当第一波选手抵达咸宁麻塘中医医院前，来自咸安区永安街道