



扫我写报头

报头题字: 海洲街道新桥社区 苟芳鹏
作者感悟:来到海宁,感触颇深,能在这样的环境下学习、工作是我莫大的荣幸。我相信海宁会越来越美,人美水美风景更美。



正星杯 2018 追潮马拉松

4年全马经历 周末大多泡在比赛中
冲过终点全身心的放松让人欲罢不能

意大利姑娘古婷娜穿上跑鞋奔向海宁

见习记者 钱赞珩

8年跑龄,4年全马经验以及2016杭马半程女子组冠军、2017杭州大宋108公里国际越野赛地煞组女子冠军等各种奖项,意大利姑娘Valentina Agú向我们展示了她对跑步的热情。

Valentina Agú有个好听的中文名字叫古婷娜,今年33岁。2015年因为工作的原因,她从意大利来到了中国杭州,也开始了她在中国的跑步生涯。

对古婷娜而言,每一次的马拉松比赛都是对精神的一次考验,她全身心地享受着马拉松的过程。



奔跑中的古婷娜。(本人供图)

因爱好接触全马

现在周末都泡在比赛之中

2017年东京马拉松,古婷娜跑出了3小时15分49秒,这是她全马的最好成绩。我喜欢跑步的感觉,风吹过头发非常舒服。古婷娜告诉记者。

古婷娜第一次接触全马是在2014年的威尼斯,当时她刚在斯洛文尼亚赢得了半程马拉松的冠军,就顺势参加了在威尼斯举办的全马比赛。

对古婷娜而言,第一次参加全马是巨大的考验,但她想尽自己所能做到最好。比赛路程刚过半时,我非常累,感到双腿都难以控制。这时我就看看跑在我周围的选手,这鼓励着我不能放弃,最终我完成了比赛。

跑步对古婷娜来说,已经成为生命中难以割舍的一部分。一年50多个周末,一半以上她都泡在各种比赛之中。可以说,要想知道最近有什么比赛,看她的朋友圈就知道了。据她的同事说,杭州跑圈一半以上的人都已经对她非常熟悉了。

风雨无阻的勤奋训练

获得冠军并非偶然

古婷娜能在大大小小那么多比赛中取得好成绩并非偶然。对于自己的训练,

古婷娜有着完整的规划,然后她还会每天制定训练的目标并写下一天的感受。1周至少安排3次跑步训练、1-2次自行车训练以及2-3次游泳训练,不管刮风下雨,古婷娜都会坚持。

上周末,古婷娜就在完成上虞的半程马拉松后又完成了50公里的自行车训练。我不会寻找借口放弃任何一天的训练。对于训练我充满着激情,就像对待男朋友一样。古婷娜说道,有时我也会因为心血来潮在山里奔跑。

而在每次比赛前,古婷娜都会一遍遍地检查自己的鞋子、衣服以及吃的食物。这不是因为她执着于比赛的成绩,而是每次比赛对她而言都是神圣的,她希望自己

可以发挥出最佳的实力。

虽然每次马拉松都是令人感到孤独的,但每一次的坚持都像是心灵的洗涤。我同样喜欢将我的经历分享给我的家人,这使我感到非常愉快。古婷娜向记者介绍了她坚持这么多年马拉松的经验。

除了热衷于参加各种马拉松比赛外,古婷娜最近还迷上了登山与铁人三项。而对于本周六在海宁举行的追潮马拉松赛,古婷娜表示这是一次崭新的尝试,她非常期待。

穿上跑鞋就感觉来到了我的时间,我享受着跑步带来的劳累感,当冲过终点时那种全身心的放松让我欲罢不能。古婷娜说。

相关链接

“正星杯”2018 中国海宁追潮马拉松

“正星杯”2018中国海宁追潮马拉松将于4月21日在百里钱塘国际旅游长廊生态绿带开跑。

翁金线原名沪杭公路、01省道,沿着钱塘江途经海宁、海盐和平湖,连起上海和杭州,是浙江省第一条公路,也是中国第一条跨省国家公路,堪称中国公路发展的活化石。

2012年开始,我市启动了“百里钱塘国际旅游长廊”建设,翁金线也被逐步打造成生态绿道,并种满了银杏、桂花、樱花等乔木。

在万物复苏的季节,在美景如画的公路上奔跑,目光所及,绿意盎然,呼吸吐纳,芬芳自在。在道路南侧不远处,滚滚钱江潮也伴随着运动员的脚步一路前行,为酣畅淋漓的长跑运动增添一份美意和诗意,更增添了一分力量和生机。

CZBANK 浙商银行
见行 见心 见未来

2018.5.8

浙商银行嘉兴海宁支行
焕新开业

