

# 专访三门峡马拉松冠亚军 聆听他们的热血“跑马”故事

11月16日,2025三门峡马拉松鸣枪开跑。7000名跑者穿越生态廊道、湿地公园与历史地标,用脚步丈量城市的壮美。赛后,记者采访了几位参赛选手,聆听他们分享自己的奔跑故事和城市印象。

□本报记者 张迪/文图

## 马拉松男子组冠军刘向东: 逆风翻盘,他是黄河畔的“双冠王”

三门峡马拉松的赛道上,39岁的刘向东以2小时25分4秒的成绩冲过终点线,连续第二年将全程马拉松男子组冠军奖杯收入囊中。这位来自山西运城的跑者,用脚步丈量黄河之畔的壮美,用坚持诠释马拉松精神的真谛。

“三门峡是我的福地!”刘向东在赛后采访中感慨。去年,他首夺三门峡马拉松冠军,今年,赛前感冒、

状态欠佳。“大约第40公里时,第二名选手超过了我,但沿途观众的呐喊让我浑身充满力量,最后一公里我咬紧牙关,拼尽全力反超!”他回忆道,这段绝地反击让他最终在终点线前锁定胜局。

“比去年更累,但也更开心。今年很多年轻选手冲得很猛,能赢,是对我这两年坚持的最好回报。”对于许多人视为运动生涯“天花板”的年

龄,刘向东有不同的理解:“很多人觉得快40岁了,身体机能下滑,但对我来说,年龄只是数字。更丰富的比赛经验、更成熟的体能分配和更强大的内心,这些都是时间给予我的礼物。”

谈及未来,刘向东的目标清晰而朴实:“我不会刻意追求三连冠,但我一定会继续跑下去,与更多跑友一起,在三门峡这条美丽的赛道上,跑出健康、跑出快乐!”



## 半程马拉松男子组冠军张辛祺: “我享受奔跑的感觉”

经过激烈的角逐,20岁选手张辛祺以1小时8分26秒的成绩夺得半程马拉松男子组冠军,成为赛场上最耀眼的青春力量。这位仅系统训练两年多的年轻跑者,用汗水与坚持书写属于自己的赛道传奇。

张辛祺与马拉松的缘分始于两年前。彼时,他因热爱而加入了长跑团队,此后又在教练指导下开始系统训练长跑。从最初5公里的气喘吁吁,到如今半马轻松破1小时10

分,他坦言,“成长没有捷径”。为了提升耐力,他坚持每周进行长距离拉练;为强化速度,他会在训练尾声加入冲刺跑,即便双腿如灌铅般沉重也咬牙坚持。“训练很苦,但每次突破极限时,那种成就感让我着迷。”张辛祺说。

此次三门峡马拉松的赛道后程坡度较大,对选手体能是严峻考验。张辛祺凭借日常积累的上坡训练经验,迅速调整节奏,最终把第二名远

甩在身后。“看到观众沿途呐喊,听到他们喊‘小伙子加油’,我浑身充满力量。”他特别提到,比赛中首次目睹白天鹅在黄河湿地翩跹起舞,“自然与运动的融合,让这场赛事有了温度”。

当被问及夺冠感受时,他腼腆地笑了笑:“很开心,但更多的是意外。赛前我的目标是能够站在领奖台上,没想到能拿冠军。我只是享受沿着黄河边奔跑的感觉。”

## 半程马拉松女子组亚军张冬冬: 这次成绩是送给自己最好的生日礼

本次比赛中,21岁的女大学生张冬冬,以出色的耐力和冲刺,勇夺半程马拉松女子组亚军。而这一天,正是她21岁的生日。她没有选择蛋糕与派对,而是用赛道上21.0975公里的汗水,为自己送上了一份最独特的生日礼。

记者了解到,张冬冬的备赛日常堪称“极限挑战”。为提升耐力,她每月平均完成400公里训练量,最多的一个月跑了600多公里。清晨5

点的城市街道、深夜的操场跑道,都见证过她挥汗如雨的身影。谈及训练,她的语气云淡风轻,却掩不住背后的艰辛,“脚踝扭伤、膝盖积液……都经历过。最痛苦时,上下楼梯都困难。”但她从未想过放弃。在她看来,每一次伤痛的恢复,都是一次与自己的对话,让她变得更强大。

谈及为何选择长跑,她坦言,曾经有段时间她特别郁闷,发现跑步能让人轻松下来,于是她坚持了下

来。“运动改变了我的生活。”她说,“现在的我,人开朗了,身体更健康了,一切都向着更好的方向发展。”

对张冬冬而言,这场比赛不仅是竞技的舞台,更让她与三门峡这座城市结下不解之缘。“三门峡是一座非常有魅力的城市,赛道沿途的黄河风光、天鹅湖的生态美景,让我仿佛在画中奔跑。”她感慨,“明年生日,我还要来三门峡——这里的人,这里的景,都让我舍不得离开。”



### 公告

根据国务院《社会团体登记管理条例》有关规定,下列社会团体已变更登记,现予以公告:

名称:三门峡市慈善总会,统一社会信用代码51411200780516285G,变更事项:住所,变更前:河南省三门峡

市民政局办公楼,变更后:河南省三门峡市湖滨区文明路西区30号楼208室,变更时间:2025年11月14日。

三门峡市民政局  
2025年11月19日

### 公告

根据国务院《社会团体登记管理条例》的有关规定,下列社会团体已变更登记,现予以公告:

名称:三门峡市陕州区见义勇为协会,统一社会信用代码51411203MJY9402637,变更事项:住所,变更前:河南省三门峡市陕州区地税

局后楼二楼201—204室,变更后:河南省三门峡市陕州区人力资源和社会保障局后楼二楼205、206、207、208房间,变更时间:2025年11月18日。

三门峡市陕州区民政局  
2025年11月19日