

海外马拉松·亲历

跑到东京马拉松终点 真有种英雄归来的感觉 杭州跑者亲历海外跑马



空顶帽:必备单品!一可以帮助固定马尾,二可导汗,三可遮阳挡雨。

计时手表:比手机更精确且轻便,不戴也没关系。

背心短裤:只要比赛时气温不是太低,就简单的背心短裤,UA(安德玛)的。

无香

性别:女 职业:公司合伙人 跑马年数:2年9个月 跑马场数:5场全马 海外跑马经历: 2016年东京马拉松 马拉松PB:3小时12分

轻便跑鞋: adidas adizero adios boost,柏林马拉松冠军鞋。

往返机票: 3000-4000元 食宿:东京三晚住宿 5000-6000元,吃东西方面算不准 报名费:680元

她的账单

Q:海外跑马,最重要的准备工作? A:出去跑马拉松,一定记得先看看天气预报,气温决定该穿啥。

Q:海外跑马和国内跑马有何区别?有何特别感受?

A:观众真的是太热情了。42公里下来,沿途都是密密麻麻的人群,‘刚把带(日语:加油)’喊了一路,感觉太好了!终点区先是披浴巾区域,再往前几十米,工作人员会给每个人都挂上奖牌,再往前是发饮料和吃的,再拐弯进去就是放参赛包的大厅……真的是井然有序,挺震撼我的。在存包大厅里,选手的随身物品都按号码簿和出发时所存放的车号整齐摆放在地上,我刚进来,志愿者就把参赛包找到给我了。那时真有种英雄归来的感觉,每个工作人员都面带微笑,还特别礼貌,好感动!

空顶帽:可以遮阳遮雨,还比较透气。



魔术围巾:夏威夷马拉松沿途都在海边,风大,人出汗容易受寒,魔术围巾可以套在脖子上,吸汗,能够保证不受寒,也可以系在手腕上或者套头上。

跑步腰包:可以放公交卡、零钱、钥匙、手机、电解质、盐丸和能量胶等,实用!

他的账单

往返机票:8000元 美国签证:1000元左右 当地食宿:6000元以上 报名费:几百元人民币 来回8天 总计1.5万元左右

刘纯杰

性别:男 年龄:42岁 职业:网络公司创始人 跑马年数:6年 跑马场数:12场左右 海外跑马经历: 2014年夏威夷马拉松 2016跑马计划:柏林马拉松

Q:海外跑马,最重要的准备工作?

A:一定要把当地的天气条件弄清楚。冷热或是刮风、下雨、下雪对装备的要求不同。另外,海外跑马必须得克服的是时差问题,夏威夷马拉松相当于北京时间晚上11点开跑,这得提前适应。

Q:海外跑马和国内跑马有何区别?有何特别感受?

A:在夏威夷跑马拉松,感觉他们真的是全民参与。沿途经过很多普通住家,他们都会在自家门口摆摊,提供一些自制的小饼干或者点心之类给选手;志愿者自带音响放音乐给选手加油;还有本身就是报名参赛的跑者,却戴着鼓鼓的腰包,里面什么东西都有,专门看谁有需要就上去帮忙……

跑步上衣、短裤:上衣要透气,短裤的裆部很重要,要速干、轻薄,不然容易磨损大腿根。

跑鞋:亚瑟士。旧鞋子,最好是跑过一次马拉松或者长距离拉练的,即使新鞋最好是跑过一次30公里,跑起来脚会膨胀的,一开始的大小并不是最合适的,所以建议鞋子不要太紧。

专题撰稿 记者 殷佩琴

圆缘婚介

A6286 不育女,41岁,因不育而含泪离婚,来自农村,现独自一人杭州打拼,自营小饭店,收入稳定无负担。她说:我是一个普普通通的女人,性格温顺,对人体贴,只想找个脾气好不在乎我不育,真心对我的男士,来去均可,一切随缘! 13336164663

圆缘婚介

A6287 女士,52岁,离异无孩,独居市区,曾经外贸做出口生意多年,收入丰厚,温柔娴静心地善良的她说:自一人打拼多年,生活富裕但一个人生活真得很孤独,随着年龄越来越大,更渴望家的温暖。真心寻觅身体健康性格开朗的男士为伴,一起发展,共创美好温馨的家,年龄地区不限,电话:15397081571

圆缘婚介

A6288 女,56岁,丧偶,经营汽配厂多年,另有建筑投资,资产丰厚,独居雅宅,经常慈善义捐,她拥有财富却没有亲人,一颗心承受不了孤单,我是个实在想成家的人,只要你真心对我,给我幸福,有缘尽快来帮我,也可与你返乡养老,年龄地区不限 15382306452

圆缘婚介

A6289 找老伴:女62岁,丧偶无孩,杭郊人,从事药材生意,独居市区,经济优,貌端庄年轻,岁数大了,一个人在孤单,很想找个一起说说知心话的老伴,不求财不求貌,只求相互照顾,不离不弃,真心对我的伴,你真心对我,我一定真心回报。电话:18158413523

天缘婚介

A300 女士,36岁,离异单身,无孩,经营连锁家具厂,事业成功,她因前夫的外遇而选择单身,可几年下来她却感觉身心疲惫,好想找个懂得体贴的男士来帮忙打理生意,让她做个居家的小女人,地区经济不限,电话:15356643351

天缘婚介

A302 女士,55岁,离异,有一女儿出国深造,独居,经营大型超市,资产丰厚,颇有女人味的她是事业型的女人,每天赶来赶去觉得一个人很累,只想找个不瞎不聋有责任心不在乎我一无所有,只在乎你是个重感情重情义的好男儿,若带孩子来可视为亲生,只盼有个幸福的家庭。13346168332

个人征婚

哪里有真爱,何时遇知音你若真是纯情君伴赤子心。 诸贤男:1942年生,高1.68米,重133斤,丧偶,退休,子女已成家。无不良嗜好,爱旅游、书画、太极、唱歌、显年轻。性格随和开朗。寻60岁左右,真心相爱的有缘女士共度夕阳。拒婚介要真心。电话:0575-87725706

群缘婚介

A1810 女士,41岁,丧偶单身,经营塑料制品厂多年,另有投资,收入丰厚,善解人意的女人,前夫在一次车祸去世,经历了人生的悲欢离合看淡了一切,只想自己能好好快乐享受一个女人该得到的快乐,有缘就好,其余不限。电话短信:15356646629

群缘婚介

A1811 女士,45岁,离异单身,经营模具厂多年,另有其他投资,资产丰,柔情万千的女人,因前夫有外遇离婚,面对人生再次选择,她依然笑对,她说只想找个踏实忠厚有责任心的男人给彼此一个温馨的家,地区不限,可入住女方,电话短信:13376812285

群缘婚介

A1812 女士,52岁,离异单身有一女已成家,身材匀称白皙,外表时尚内心善良温柔,重情顾家,杭州自营企业多年,独居市中心,诚实身体健康,气质儒雅诚实守信无不良嗜好,先生,有缘我可以给你舒适富裕的生活,期待你的来电。(地域不限,非诚勿扰)电话短信:18158413560 QQ:3121571479

群缘婚介

A1813 女士,61岁,离异独居,成熟知性,温柔贤淑,经营超市多年,经济富裕但没有幸福感,物质的背后是孤单身影,渴望一个真正理解,关心爱护她的男士一起走过漫漫人生路(只求缘分,无房可上门)电话短信:18158412712 QQ:1955211776

天缘婚介

A301 女士,52岁,离异单身,一女远嫁,杭州有房,经营汽配生意多年,积累了足够财富,孤独的她很希望能有个关心她照顾她的好男人共度余生,婚后可住我家。要懂得体贴,身体要健康,地区年龄不限。18057126440

天缘婚介

A303 女士,65岁,丧偶,独居,郊区人,经营老公病逝后留下的物流公司,白净高贵显年轻,她说有了财富却没有亲人的陪伴,只想找个贴心的老伴来相互照顾,一定要有一颗对我真心的心,地区年龄不限。18158412697



幸福联盟

扫一扫快来加入我们吧!

温馨提醒:本栏目为了拒绝虚假广告,保证广告的真实性,征婚者(包括婚介公司)需提供广告中所描述状况相一致的证件,此平台仅为提供征婚信息的版面,双方如有金钱往来,还须谨慎看待和选择,验证对方的相关证件后再深入交往,以防上当。