

3小时13分 罗本马拉松首秀 “累瘫”了

自从退役后，罗本开启跑步生涯。4月10日，据美国跑步媒体《Runner's World》报道，罗本在荷兰鹿特丹马拉松完成了自己的首马挑战，他本想冲击3小时大关，但最终没有成功，以3小时13分40秒的成绩完成比赛。

完赛后，罗本自己也感慨“一点都不享受，完赛太不容易了”。据悉，是疫情打乱了罗本的训练备战计划，他才没有能够完成既定的目标。



罗本(中)在比赛最后时刻有些挣扎。

“跑马拉松是一场真正的战斗”

早在大半个月前，罗本就已经在跑道上证明了自己跑马拉松的潜力有多强。

据《Runner's World》报道，罗本此前参加了一场在自己家乡格罗宁根举行的第38届哈伦半程马拉松，在那场半马“首秀”中，罗本以1小时20分37秒完赛，排在1277名参赛选手的第19位。

根据这场半马的数据显示，罗本在比赛中的时速到了15.7公里/小时，用马拉松圈里的行话来说，也就是配速达到了3分49秒。对于那些长期训练的严肃跑者来说，这已经是一个相当不错的配速。

彼时，不少人就期待着罗本在全马赛道上会有怎么样的表现。

半个月后，罗本就和他的好友、前荷兰滑雪运动员韦内马尔

一同参加了鹿特丹马拉松。

据媒体报道，赛前罗本就给自己定下了“破3”的目标。据数据统计显示，罗本在前半程确实按照既定的目标前进——他的前21公里，配速都保持在4分14秒以内，最快的一个阶段达到了4分06秒。

“刚起跑的时候，我还非常关注速度和时间，但到了一个特定的时间点，我不再考虑那些。”罗本在赛后说出了自己的真实感受，而他所说的“特定时间”，其实就是比赛的30公里之后。

那个阶段，罗本“撞墙”了。从数据上看，他在30公里之后开始明显掉速，先是把配速降到了5分02秒，然后一度又减速到每公里用时6分钟。

“30公里的感觉不是很愉快，就像是地狱，我的腿抽筋了，

不得不停下来走路。”罗本的赛后采访将自己在后半程的挣扎描绘得清清楚楚，“这是我的第一次马拉松，我必须努力完成，很明显感到身体上发生了变化，我最终坚持了下来。”

在坚持到达终点之后，罗本立刻停了下来，先是双手撑着膝盖，然后不停地揉着自己的大腿……

而一路陪伴他的韦内马尔则是不停地鼓励他，“他勇敢地坚持了下来，42公里是一段很长的路途，他在接近尾声时有点崩溃。”

最终，罗本比预期的“破3”慢了13分钟，虽然没有完成目标，但他体验了最真实的马拉松，就如他自己总结的，“一点也不享受，真心话。过程中有好几次我都快熬不住了，这是一场真正的战斗。”

他们只是体育迷

罗本的奔跑能力有多强，其实在球员时期就已经“名声在外”了。

2014年世界杯期间，当时已经30岁的罗本就改写了FIFA(国际足联)此前公布的“地球上速度最快的足球运动员”的榜单，他以高达37公里/小时的速度，超过了当年的阿森纳球员沃尔科特(35.7公里/小时)，成为足坛第一。

更重要的是，罗本不仅快，而且体力十足——他曾在世界杯的4场比赛里平均每场跑动超过10公里，总距离达到42.7公里，超过了一场马拉松的距离。

然而，走下绿茵场，罗本却并不是世界足坛的“最强跑者”。

拥有超过20年跑龄的现任西班牙队主帅恩里克，才是足球圈“跑马达人”中的大魔王。

2005年的纽约马拉松，35岁的恩里克跑出了3小时14分09秒的佳绩。在次年的阿姆斯特丹马拉松赛上，恩里克的成績提高到了3小时0分19秒。

2007年佛罗伦萨马拉松，恩里克突破3小时大关，跑出了2小时58分08秒，他也是世界足坛第一次在马拉松中完成“破3”，并且是迄今为止的足坛最快纪录。

恩里克还参加过一项强度远超铁人三项赛的赛事。

奥运规格的铁人三项是游泳1500米、自行车40公里、长跑10公里，而恩里克参加的“钢铁”规格为游泳3.86公里、自行车180公里、马拉松42.195公里，若能在17小时内完赛则给予“人类钢铁侠”称号。最终，恩里克只用时12小时就完成了这一壮举。

如今“新人”罗本在自己的

据澎湃新闻



孙子给奶奶 拍时尚大片

近日，一位70岁奶奶，凭借一组时尚大片在网络上火了起来。而视频拍摄者正是这位奶奶的孙子——25岁的李启航。

创作灵感来自日常生活

李启航的家在广东肇庆的一个县城里。大学毕业在外工作一年后，他回到家乡成为了一名独立摄影师。

回乡后，李启航创作的第一组作品就把镜头对准了家人。李启航说，第一张照片的灵感来自于和奶奶的日常生活。“当时奶奶去晒番薯干，上楼梯的一瞬间，自己突然望向天空，觉得那一瞬间很美妙。”

李启航从小就跟着奶奶生活，老人是一位为家庭操劳了大半辈子的农村妇女。对李启航而言，祖孙俩深厚的感情就是作品中的最美滤镜。“外面的世界真的很美，但是身边的东西才是最值得珍惜的。”

家人的支持是最大的动力

童年时候的李启航，喜欢坐在老房子的台阶上看着天空，把田野乡间的事物想象成一幅幅图画。

上高中后，李启航开始接触摄影，迷上了用影像记录世界的感觉。父母很支持他的这项爱好，并送给他一台数码相机。

有了相机，李启航开始边学习边摸索。2016年，读大一的李启航在学院摄影大赛中，获得了一等奖。“那时候是很激动，然后打电话给我爸妈，泣不成声的那种感觉。”

李启航大学毕业后，成为一名景区图片管理员。在外工作一年后，他下定决心，辞掉了工作，用存下的钱购置了摄影器材，回到了家乡创业。“我特别想要回来陪伴奶奶和家人，这种意愿特别强。不要等到真正失去的时候才去做。”

李启航把自家二楼改造成摄影工作室，楼顶和门前空地都成了他的拍摄场地。准备就绪后，他拿着相机在村里四处转，寻找灵感。

当时，李启航想拍摄农村日常生活的Vlog，有些村民搞不懂他在做什么，以为他“不务正业”，还有人去问他的奶奶是否知道孙子在干什么。而奶奶总会说，“不管他做什么，我都支持他。”

家人的支持，也让李启航有了底气，他一心投入到作品创作之中。

祖孙俩的相伴令人动容

拍摄时，李启航的奶奶多数是素颜出镜，服装由孙子安排，布景由二人共同完成。以前，李启航总觉得奶奶的生活有些单调，不看电视、不玩手机，永远在忙农活。而现在，奶奶的生活因为摄影而多了许多色彩。拍摄过程中，祖孙俩之间也有了更多欢笑。

除了奶奶，家里其他成员也都是李启航的拍摄对象。目前，他的《家庭影像》作品集已经完成，除了爷爷奶奶、爸爸妈妈，兄弟姐妹和邻里乡亲也都悉数出镜。这些不只是摄影作品，也是一段段与家人相伴的珍贵时光。

创作之余，李启航也不忘给自己持续充电，他买了不少绘画相关的书籍，通过自学，提升自己的水平。

李启航有个心愿，希望给奶奶开一个展览，“希望她还在的时候，可以看到孙子为她创造的一个礼物。”

据央视新闻