

# 俺骄傲,俺是打卡赛的一员!

大华府第五届“快乐健康月打卡赛”第二周(4/12-4/18)新闻公报



附图1

附图4

附图2

时间过得真快,一不留神,“打卡赛”已经过去两周了,245名队员用双脚丈量华府,用目光收集美景,用心感受温度,用疲惫收获成就,他们已经不仅仅是一道靓丽的风景线,而且成为大家街头巷议的一个话题。每当在公园、步道邂逅疾走的同道,大家都会不约而同地相视一笑,其中的内容你懂的——俺骄傲,俺是打卡赛的一员!

其实,在华府不少华人都有锻炼健身的习惯,每天走个三五个迈就跟玩儿似的,但因为没打卡赛,难免三天打鱼两天晒网,而打卡赛的最大意义就是提醒和督促每一位参赛者,坚持完成自己的计划,不敢懈怠,因为身后还站着四位队友呢!

好了,按惯例,下面请听本官继续聊聊打卡赛第二周有趣的那些事儿……

新闻一:如果问你,本届打卡赛最忙碌的人是谁,你未必马上能够回答的出来,但我说出答案,你一定不会怀疑。

自从打卡赛开始至今,最忙碌的有仨人,第一位是同乡会联合会的秘书长韩军,作为大赛的组织者之一,她每天都要固定做三件事,一是起床后首先得查看所有队伍是否都在规定时间内填写了昨天的成绩,如果碰上有些队伍忘记填写,或者拖拖拉拉,她就得不厌其烦地挨个提醒;第二,赶上哪个队填的成绩有误,她还要一一核实,力求真实有效;三是每到周六,就得统计这一周各队和个人的总成绩,以激励大家的锻炼热情。另外两位是河北同乡会名誉会长张永志(George Zhang)和湖南同乡会名誉会长廖伟(大家习惯叫她韦子),作为本次比赛的裁判,大赛的成绩登记表就是George设计的,他们俩每天不仅要回答来自48个队七七八八的各种问题,还要帮忙纠正错误的填报,即使人不在华府,任务还要保质保量地完成。为此,本官强烈建议,等比赛结束的时候,应该给这三位发个特别奖,以表彰他们对大赛的重要贡献。

新闻二:当我们把溢美之词毫不吝啬地送给参赛选手时,其实还有一帮熊孩子同样应该得到大家的掌声,它们每天跟随主人奔跑在华府的大街小巷,尽管其成绩没有被记录,但绝不亚于自己的主人,

而且正是因为它们的陪伴,让主人的锻炼之旅充满了欢乐和激情。(附图1)

新闻三:通过打卡赛,不仅让许多平时更愿意躺平的同胞走出家门,而且也让那些深藏不露的运动高手脱颖而出。两天前,河北远亲近邻二队队长收到队员窦金辉报来的成绩——26个迈,开始以为搞错了,经过反复审查,原来人家刚刚参加了2025黄山·歙县新安江山水画廊马拉松,用时4小时29分30秒,猛一看成绩一般,可这条线路基本上都是上坡,能够完赛的都

是强者。(附图2)

龙蟠虎踞队的两位大神——王建华和小娟,每天交粮8-12迈,风雨无阻。即使王建华去欧洲探亲,也是边倒时差边交粮,一天儿都没落过。(附图3)

新闻四:几天前收到一位名叫Jing的队员发来的文字和照片,她在文中写道:“昨天,我们特意选了一条野鸡菇丰富的C&O步道徒步,一路上风景秀丽,与龟、蝶和野花为伴,采了最稚嫩的野鸡菇,摘了荨麻,又凑了一顿美味野食。”这是一段极富画面感的描述,读着这样

的文字,仿佛一道道美味野食已经上桌,而且香气四溢,令人馋涎欲滴……(附图4)

新闻五:这几天,河北勇往直前队的队长张永志仿佛人间蒸发了,费了半天劲才算与他联系上。看着他发来的照片,陡峭的山体,五彩的岩石,以及狭长的山谷,怎么看都不像是马州,仔细打听,敢情这哥们儿带领自己的队员跑到犹他Zion国家公园了!说老实话,看着一群人爬山涉水坚持打卡的画面,眼睛都有点湿润了……(附图5)

新闻六:说实话,跑步也好,走路也好其实是一件挺枯燥的事儿,能够坚持一个月,甚至更长是一件非常不容易的事儿,但好在队员们特别擅长自个找乐。来自华北同乡会春风十里队的一段视频《打靶归来》挺有意思,虽然女主角的演唱基本没在调上,节奏也有瑕疵,但贵在快乐,自个高兴就好,反正周围也没外人!

新闻七:截止比赛第二周(4月12-4月18日),总成绩排在前20名的队伍如下(附图6):

新闻八:截止4月18日,个人总成绩名列前茅的队员是:

- 1、赵洪(171.72迈,东北同乡会3H1队)
- 2、赵彦平(171.19迈,东北同乡会3H1队)
- 3、Forest Sun(142.44迈,东北同乡会3H1队)
- 4、陈慧妃(141.00迈,湖南同乡会一队)
- 5、陈慰华(139.68迈,湖南同乡会一队)
- 6、陈颖(135.22迈,东北同乡会3H1队)(204.69迈,东北风3H1队)
- 7、罗娜(126.42迈,湖南同乡会三队)
- 8、Steve Zhao(120.38迈,北维乐跑群DART玩队)
- 9、徐慧(117.50迈,湖南同乡会一队)
- 10、徐谷衡(117.32迈,河北山水同行队)

榜单前两位两周跑了170迈+,乖乖,这相当于平均每天12个迈以上,正如韩军惊呼:对于我等运动小白而言,这简直就是神一样的存在,我们好像都不在一个世界!!!

组委会对各队取得的优异成绩深感欣慰,更对大家通过锻炼所展示出来的勃勃生机与活力兴奋不已。组委会特别感谢各队队长的勤苦付出,同时,提醒所有队员,锻炼时千万要量力而行,一切以自己的快乐与健康为前提,别忘了我们的口号:快乐第一,健康第一!

好,今天的播报就到这里,咱们下周见!欢迎华府商家踊跃赞助本次比赛(请联系张明慧:240-353-5816,孙殿涛:202-320-0750),先行致谢啦!

(撰稿:孙殿涛,摄影:众人)

## 总成绩团队排名

排名	队伍编号	队伍名称	总成绩
1	Team 20	东北同乡会3H-1队	679.78
2	Team 7	湖南同乡会一队	566.93
3	Team 28	湖北同乡会鄂了就走队	442.72
4	Team 41	北维乐跑群DART玩队	435.08
5	Team 21	东北同乡会3H-2队	411.30
6	Team 9	湖南同乡会三队	396.09
7	Team 43	人间四月天队	393.44
8	Team 3	河北山水同行队	371.17
9	Team 31	西北同乡会信天游队	359.55
10	Team 17	河南同乡会三队	358.64
11	Team 16	河南同乡会二队	353.45
12	Team 40	盐城同乡会盐韵风行队	332.38
13	Team 11	湖南同乡会五队	331.90
14	Team 33	江苏暨南京同乡会龙蟠虎踞队	320.56
15	Team 35	华北同乡会春风十里队	307.08
16	Team 26	湖北同乡会九头鸟队	305.40
17	Team 27	湖北同乡会楚天女队	299.73
18	Team 14	湖南同乡会七队	294.17
19	Team 29	安徽同乡联合会皖如风队	293.63
20	Team 5	河北远亲近邻队一队	292.05



附图3



附图5



附图6