

27小时连续跑了115公里 金华有位姑娘堪称“跑步达人”

□本报记者 沈梦雪

“

用时27小时24分,爬升5382米,跑完115公里的香港环大帽山越野跑,仅看数据就觉得有些恐怖,实际在跑的过程中更令人惊讶,昼夜不停地翻山越岭越野跑步,更需要将自己的耐力和耐心发挥到极致。金华有位姑娘就将这项看似不可能的任务完成了。而她,并不是职业运动员,跑步也只有短短4年的时间。

”



姑娘叫许叶青,今年29岁,上半年她在浙江跑友圈可谓是“火”了一把,因为去香港参加了一个环大帽山越野跑,这在圈内可算得上是比较有名的“自虐”赛事,而她穿过重重障碍,最终取得女子组公开赛第三名的好成绩。

许叶青说,一开始她是跟着一名老跑将去参加的,“出发前锻炼时他受伤了,我只能一个人去了”。在这之前,她只跑过三次马拉松,其中两次还是半马,“都是在杭州跑的,因为身体原因都没完成全程”。而这次挑战115公里的环大帽山“荃打火”站(环大帽山三分之二赛事),她的状态特别好,规定34小时跑完全程,她只用了27小时24分钟。

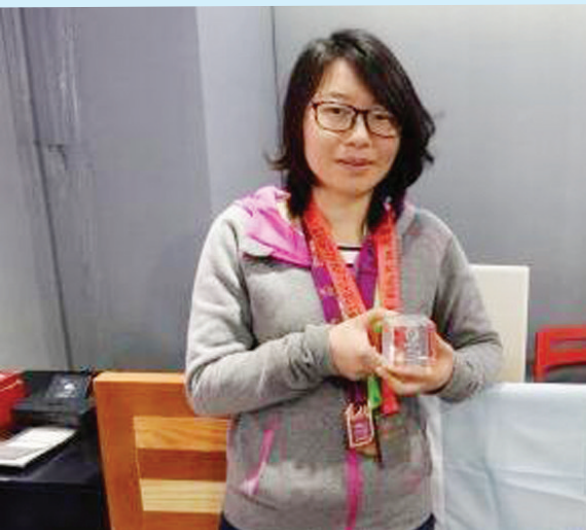
回想当时比赛的过程,许叶青还有些激动。比赛从荃湾出发,要经过16个CSP点,每位参赛选手需要在规定的时间内到达每个打卡点,否则打卡点关闭你就拿不到补给,而且也会被关在卡外,甚至被迫退出比赛。如此艰难的比赛,但从她嘴里说出来却轻描淡写,她说:“其实没经历过就会觉得害怕,当你征服过了之后,你就会觉得,其实都不是什么大事。”

对一个姑娘来说,半夜在香港的山头跑步还是有些后怕:“下午4点出发,没多久就天黑了,虽说香港晚上到处都很亮,但是有时候进了山里还是有点害怕,毕竟很多山路是在偏僻地区。”说这话的时候她笑了笑,继续坦言道,在2012年接触长跑的时候,自己可还是一名114的话务员,平时都是做些文职工作,用流行的话形容她就是——“一名安静的小女子”。

“还好一开始跟着一名马来西亚的选手,他带着我跑,一路上我也觉得挺安心。”许叶青说,一开始自己用中文唠叨了几句,对方没理睬她,“我觉得这个人太高冷了,也就在一旁没出声了。”后来半夜途遇野狗,黑夜中狗眼发着冷光着实把她吓到了。“这时候那名选手用英语说,我们慢慢走过去。”她这才知道自己闹了个笑话,人家不是高冷,只是听不懂中文而已。

因为跑步路线是在自然保护区公园,风景相当不错,她跑到山顶时能看到香港的夜景。她说:“边跑边看风景的时候也不觉得那么累了,甚至还有些惬意。”

连续跑27小时也不是件简单的事情,她也有过挣扎。而这样的状态得维持20多个小时,通宵这样跑着。“尤其是最后50公里,要上两座海拔580米的山,而且不是直上,是上一段下一段再上一段反复几次,这样才能到山顶。”她直言,“最后50公里筋疲力尽,差点想放弃比赛……实在是耐心和耐力的极大挑战。”



□本报记者 洪漩

百花丛中一点绿,带领大姑娘小媳妇跳出美好生活
跳拉丁舞的『妇女之友』

个头不高,笑容腼腆,看着十分有亲和力,这是记者对樊寿勇的第一印象。在缙云县新建镇洋山村,樊寿勇是个名人,“他可是我们这边的‘舞林高手’,村里的大姑娘小媳妇都跟着他跳舞,甚至还有别的地方的人特意赶来我们这呢。”村民口气中明显透露出几分羡慕和骄傲。

几乎每天晚上,新建镇洋山村的很多村民纷纷走出家门,呼朋引伴,聚集到村里的体育公园凑个热闹,打乒乓球的、跳排舞的、打篮球的、下棋的……其中定然还少不了樊寿勇带领的拉丁舞队伍。

现年46岁的机械工樊寿勇早在20多年前就和舞蹈结缘,“那时候跳舞的人不多,舞蹈环境、条件都很有限。有时候想跳了,都得去县城的歌舞厅才可以。”就这样,樊寿勇三天两头骑着自行车去县城的歌舞厅跳舞,交谊舞、拉丁舞、摩登舞样样上手,有时候甚至骑着自行车去隔壁县市切磋舞艺术,用他的话来说就是“有瘾头,隔几天不跳整个人都不舒服了。”

渐渐地,舞艺精进的樊寿勇有了一群“粉丝”,他也十分乐意教授给旁人。有些学员肢体不是很协调,他总是耐心手把手地教,分解动作、连贯动作,一个一个姿势纠正,一遍一遍重复直到娴熟。“有时候是很辛苦,但是从来不会觉得枯燥,大家一起学舞,热热闹闹的,每一点进步都给我带来喜悦。”樊寿勇笑着继续说,“去年为了参加镇里的舞蹈比赛,我带着我们村里的大姑娘小媳妇在公园广场上一起排练,好多人围观呢,最终我们还获得了第二名的好成绩。”

除了教洋山村村民们跳舞,还有不少别处的村民慕名而来,樊寿勇常常赶到别的村庄去教授,有时候摸黑才能回家。“原来我都在外面跳,自从村子里的体育休闲公园修建起来,我就对学员们说想要学跳舞可以来我们这边。”果真不少学员从四乡八村都赶来洋山村,专门学艺来了。

记者笑称他是“妇女之友”,他则认真地说:“我希望自己能够通过努力,在洋山村体育公园上展示男性在舞蹈中的魅力,吸引更多男同胞的加入。”