

金华姑娘用6年时间从接线员变身跑山达人 27个小时跑完115公里山路

“

27个小时,你能做什么?吃饭、睡觉、工作、陪伴家人和孩子或者再刷刷朋友圈追追剧……可对于金华姑娘许叶青来说,27个小时意味着115公里,意味着昼夜不停地翻山越岭越野跑步,意味着把自己的耐力和耐心发挥到极致。

在跨年夜,她飞到香港,参加元旦当天的环大帽山越野跑,在这个圈内比较知名的赛事中,她拿了女子组公开赛第三名。要知道在6年前,她还只是个看起来很文弱的114接线员。

”



115公里越野跑有多辛苦

说起长跑,大家第一个想到的肯定是42.195公里的全程马拉松,可和越野跑比起来,“全马”只是小菜一碟。

越野跑的难度体现在爬升高度,走1公里平路很简单,但要在一些海拔较高的山路上跑1公里,难度增加可不是一点点。

香港最高峰大帽山,海拔958米,分162公里、115公里和50公里三个组别,其

中许叶青参加的115公里组,限时34小时。

115公里,在平路上相当于沿着沪昆高速,从金华到萧山的距离。但在越野赛里,爬升100米相当于平路1000米,换算下来许叶青这次跑了大约有168.82公里,相当于4个全程马拉松。“以前金华曾经有个完成类似比赛的跑者,是一位男特警。完成百公里以上越野跑,她在金华市区女孩里恐怕还是头一个。”在金华跑友圈待

坚持让“软妹子”蜕变成“女汉子”

许叶青大学念的是计算机专业,平时只要不穿运动装,看起来就是一个文弱的“软妹子”,很难让人相信她就是开创了金华女跑者百公里越野跑的先河。

2009年,许叶青大学毕业回到金华,成了一名114接线员,这份工作最磨人的地方就是要每天坐着,没干多久,她觉得

身体大不如前了。这时,她听说跑步会促使血液里的氧饱和度升高,能增强体质。于是一空下来,就绕着附近学校的操场上跑几圈。

或许是一个人跑太过孤单,2012年,她无意中听说金华有一个跑友QQ群,赶紧加进去,算是开始了真正的长跑生涯。

越过山丘才发现付出终有回报

拿了十几块马拉松纪念牌后,许叶青开始不满足于征服平地。2015年4月,她报名参加了号称国内最难50公里越野赛之一的“天目七尖越野赛”,但是,在离终点还有10公里时,因为中暑不得不退出比赛,当时她难过得哭了好久。

初次失败并没有让许叶青放弃,之后

她又报名了几次越野赛,虽然都没有在关门时间前赶到,但成绩一次比一次好。

这次,她和跑友一同报名参加环大帽山越野跑,结果跑友训练时骨折了,只剩下她一个人奔赴赛场,最终她多年的坚持得到了回报,不仅按时完赛,也拿到了不错的成绩。

了多年的跑友吴健说。

不光是距离,还有途中的折腾。许叶青说,每个打卡点都在山上,意味着你要不断跑上山打卡,再跑下山,接着再上山,这样反复20多个小时,通宵跑着。特别是1月2日的最后50公里,要上两座海拔580米的,而且不是直上,是上一段,下一段,再上一段。到最后50公里,身体达到了极限,她一直坚持没有放弃。

刚开始她只能跑5公里,跟着大家一起坚持,渐渐地加量,15公里,30公里……

“很多人都说,我耐力很差,跑不了这么远,其实,和大家一起跑步,互相鼓励之下,提升并不困难。”坚持一段时间后,许叶青不光耐力好了,还不时参加一些马拉松比赛,成了金华跑友圈的小达人。

“冲过终点的那一刻,虽然已经27个小时没有睡觉了,但一点都不困,这次成功能让我高兴好几个星期。”许叶青说,只要找到合适自己的方式,跑步不仅能让人体质增强,还能交到不少好朋友,她希望更多跑友加入到他们圈子中来。

(通讯员 张一诺 张 姮)

“老男孩”绿茵场展英姿

本报讯 都说足球是全年龄段的运动,此话不假。日前,来自宁波、台州、丽水、嘉兴、绍兴、温州和东道主金华共7个市的8支队伍,近200多名球员参加了2016年浙江省首届中青年(40岁以上组)足球赛。

顾名思义,这次比赛的参赛选手都是40岁以上,虽然大家不比那些20出头的小伙子能跑能跳,但这些热爱足球的“老男孩”们,在球场上的表现丝毫不逊色。来自金华的中青年足球队在当地也算小

有名气,球队负责人朱立兵也经营着一家足球俱乐部,他在原银泰福华店楼顶建造的空中球场已经成为金华草根足球地标性的建筑。

有些遗憾的是,东道主金华队在这次比赛中没能夺冠,但朱立兵和队友们都觉得比赛过程更有意义。“踢足球的好处很多,锻炼身体是一方面,而且也可以以球会友,拓展人脉,其实在我看来足球不但不是一项运动也是一种生活方式,更是一种交际活动,年龄不应该成为踢球的障碍。”朱立兵说。

在所有队伍中,温州是唯一有两支队伍参赛的城市,而且在决赛中会师,最终温州队通过点球战胜鼎博队,获得冠军。谈到这次比赛的表现,温州队队员胡方来认为,温州本地的业余足球氛围比较好,能够找到更多一起踢球的人,队里大多数人在一起踢球好多年,场上很默契。

据悉,由于比赛反响不错,省足协相关人员表示赛事会延续下去。第二届省中青年(40岁以上组)足球赛将于明年初在台州举行。(通讯员 魏 华)

职业球星助阵全民篮球赛

本报讯 日前,由云和县体育局、云和县体育总会主办全民篮球赛在云和县体育馆举行,全县多支业余篮球队参加。

比赛精彩自不必说,球星助阵成为亮点。前CBA职业篮球运动员孙明明,前女

篮国家队队员许诺,现NBL贵州森航队主力队员翁德隆,多位职业球星现场观赛,与当地观众齐声呐喊,气氛热烈。

云和县体育局相关负责人表示,邀请职业球星助阵,也是为了增加云和百姓对

篮球运动的关注。本次篮球赛是继2015年第二届全民运动会篮球赛之后又一次全民篮球运动的盛会,今后将继续组织各种不同形式的篮球赛事,丰富百姓业余体育生活。(通讯员 王小婷)

编读往来

温州市刘先生:最近从网上看到,洞头区首次公布了《洞头区公共体育设施名录表》的消息,据说全区一共有248个公共体育设施向社会开放,想了解更多属于公共体育设施,具体在哪些地方。

编辑:刘先生你好,所谓公共体育设施就是城市辖区内向公众开放用于开展体育活动的公益性综合类体育设施和单项体育设施,具体包括:健身路径、篮球场、门球场、乒乓球场等。此次公布的公共体育设施包括北岙街道、东屏街道、霓屿街道、元觉街道、大门镇、鹿西乡的社区和村里,都有免费开发的。如果了解具体设施的名称、地址、服务项目、开放时间、管理单位等信息,可以到洞头区政府的官方网站下载名录表的文件,就能一目了然。

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85067855
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223

战略合作伙伴



合作伙伴

