

43年来,他每天坚持长跑风雨无阻,如今82岁高龄,仍想参加比赛。

临海有个跑了43年的长跑达人

“

每天清晨,在台州学院附中的操场上,总能看到一位个子瘦小的老人一圈圈地跑着,风雨无阻。这位爱好长跑的老人叫廖锡霖,今年82岁。从1973年冬季开始,他天天坚持长跑运动,无论酷暑严寒,甚至感冒生病,他都坚持跑步,这一跑就是43年。

”



一天最少跑5000米

廖锡霖喜欢上跑步缘于一次偶然的机会,当时他在报纸上看到一则报道,说加强体育锻炼,有益于身心健康。于是,廖锡霖找到一个医生朋友,把自己想要锻炼的想法告诉他,医生朋友便向他推荐了晨跑。尝试了一次,廖锡霖感受到了晨跑的

优势,这项运动可以一个人进行,不花钱、不受场地和时间限制、跑快跑慢也由自己决定。从那时起,廖锡霖就爱上了长跑。

每天清晨,廖锡霖4点半起床,洗脸、刷牙、做体操……四肢活络开后,他就开始出门跑步,家附近的马路上、东湖,都能

见到老人跑步的身影。退休后,廖锡霖将“跑步主场”换到了台州学院附中的操场上。

“我爱长跑,每天都坚持,不跑就感觉不过瘾,一天最少跑5000米,多的时候跑10000米。”廖锡霖说,这一习惯,他坚持了43年。

生病了还坚持跑步

遇到下雨天,廖锡霖就撑着雨伞跑;遇到刮风天,他就裹着衣服跑;就连生病了,他还是坚持着跑步。

曾经因为患急性黄疸肝炎,廖锡霖不得不住进台州医院传染病房。入院时,医生一再叮嘱,不可乱跑,但廖锡

霖却没有将医生的忠告记在心里,每天天一亮,就照跑不误。为此,还惹怒了医生。

“生病住院了,我就偷偷出去跑,跑慢一点、路程短一点。”廖锡霖说,“有时候感冒了,就吃点药,然后跑步出

汗,‘内服外用’,好得比较快。”廖锡霖说。

对于长跑的坚持,廖锡霖也听到过不少街坊邻居的闲言碎语。对此廖锡霖说:“我不太在意,反正跑步是我的爱好,不为名不为利,只求有个强壮身体。”

因跑步结识不少“跑友”

这么多年长跑坚持下来,廖锡霖在运动场上结识了不少“跑友”。

“爱跑步的人还蛮多,平时跑步的时候,经常会看到一些熟悉的面孔,久而久之就认识了,大家一边跑一边聊天,聊

聊跑步的好处、生活趣事什么的。”廖锡霖说,跑步让他结识了不少“跑友”。

有一次,廖锡霖在跑步的时候,看到有个肥胖的年轻人坐在凳子上吸烟,他劝导:“年纪轻轻不要抽太多烟,还是

来跑步锻炼身体吧,顺便可以减减肥。”听他这么一说,年轻人怪难为情的,把剩下的半截香烟扔了。在他的鼓励下,这个年轻人也开始了长跑运动,并且每天坚持。

跑步让我更快乐

爱跑步的廖锡霖也喜欢参加体育比赛。1985年5月,在浙江省第二届工人运动会上,廖锡霖荣获男子老年组5000米和10000米两枚金牌,同年9月,被选拔到北京参加全国第二届工人运动会,他的名字也因此被《临海县志》收录。2002年,在临海举行的“登江南长城”比赛中,当时68岁的他,取得了第六名的好成绩。

今年台州市第二届体育大会,长跑有6000米和8000米两个项目,廖锡霖说第一次报名时,本想参加9月份开赛的6000米,却被告知年龄超过了,不能参赛。

“其实只要身体许可,我就会坚持跑下去,好好享受幸福充实的晚年生活。”

(通讯员 张亚妮)

温州这群跑酷少年爱“飞檐走壁”

跑酷让“醉生梦死”的他脱胎换骨

在接触这项运动之前,应李浩还只是在企业打工,但他说那时的日子像“行尸走肉”,“下了班不是网吧游戏,就是喝酒夜宵,每天过着醉生梦死的生活。”相比以前,他感觉自己现在才算真正的活着。

第一次认识跑酷,是在网吧的电脑上。那时候有部电影叫《暴力街区》,这部电影是所有跑酷人心中的“明灯”,应李浩看完电影的第一感受则是“这个我玩不了”!那时的应李浩沉迷网游,生活不规

律,个子瘦小,体重才45公斤,跑几步路就喘,更别说电影中最基本的跑酷动作。

但在朋友“连拉带拽”下,他还是在下班后陪好友练习,时间一久,有人开始跟着他们一起练习,而应李浩开始负责招新报名。他也开始去尝试动作,发现自己也能做得有模有样,大家越练越开心。因为喜欢上跑酷,他不再去网吧和酒吧,一有空就拿着笔记本电脑去江滨路码头练习。

此后,应李浩远离了以前的朋友圈,

全身心地投入跑酷运动。按照他说的,练习完以后,哪还有力气去外面玩,回到家倒头就睡了。

在训练的那段时间,跑酷爱好者们觉得这是自己最充实最快乐的时光,和伙伴们一起看视频,拆解动作,再练习,直到完成一个酷炫的动作后,他们都觉得特有成就感。而经过这么多年的锻炼,他的体重增到了62公斤,最厉害时一分钟能做72下俯卧撑,这项运动让他“脱胎换骨”。

应李浩也开始迷惘,抉择让他异常痛苦。

应李浩记不得自己有多少次的骨裂和骨折,但在每一次受伤后都能重新“站”起来,也是这项运动带给他们积极向上的正能量。

好友受伤离开曾让他动摇

但随着年龄的增大,最开始玩跑酷的好友因成家或工作而渐渐放弃这项运动,而当初那位带他入行的好友因受伤离开团队,曾让应李浩陷入困境。

“当时,让我开始动摇了自己当初的选择。”那次好友受伤,应李浩记得十分清

楚,对方在训练前,刚刚通宵过,而且事前没有热身,在做是一个非常简单的上墙动作时,导致跟腱断裂。大家凑了一笔钱帮对方做了手术,最后躺了三个多月才康复。或许是怕了,这位好友出院后就离开了跑酷。

街口训练让运动广为人知

没有场地和队友,他就一人到市区公园路的一处空地上练习。当时的应李浩希望通过自己的努力再坚持一下。此外,还通过QQ群以及贴吧招募热爱跑酷的人群,希望有更多人加入。

没想到,他在公园路练习,却意外吸

引了很多市民,还有不少人想一起练。起初应李浩只收取50元的队费,后来想学的人越来越多,他顺势开了班,每期32名学员。他的培训班开始在圈内有了名气。

“也许是机缘巧合,我在街口练习时,遇到了街舞爱好者梁合顺,他看到跑酷训

练后就喜欢上了这项运动,后来跟着我一起训练,最后练出了成绩,还成了团队一员。”最让他骄傲的是,曾经一位胖嘟嘟还是零基础的小女孩康珊珊跟着他一起训练跑酷,最后不仅减了肥,还拿了2012年在广西柳州举办的跑酷花式技巧赛季军。

10年前,跑酷进入中国,8年前,温州市出现了第一批跑酷团队。8年里,跑酷队里旧人走,新人来,惟独一人坚守了下来,他就是永嘉人应李浩。现在,他的周围有着一群和他一同热爱这项运动的跑友,而且人数越来越多。



组建团队追求更大的目标

熬过了最开始的那段艰难日子,现如今,应李浩是温州MPT跑酷俱乐部的负责人,除了跑酷教学外,平时做得最多还是带队参加商演以及各地交流比赛。

去年,团队运作走上正轨,通过跑酷培训、商演以及跆拳道教学,让团队开始盈利。而更重要的是,温州MPT跑酷俱乐部渐渐在圈内有了名气。

和应李浩一样,这群跑酷爱好者已经将这项运动当成了自己的一份事业,今年即将从大学毕业的陈豪准备将来当个全职教练。而从台州来温州发展的刘雷也觉得这里更适合自己,他们希望能通过自己团队的力量,让更多的人了解跑酷,爱上跑酷。(通讯员 徐家琪)