

嘉兴有位73岁的“跑爷”

□本报记者 洪 漩

“在嘉兴，跑步一直风靡，甚至有不少从上世纪七八十年代就开始跑步的老者，几十年如一日，奔跑在嘉兴的田间地头，用脚步丈量嘉兴，用足迹见证城市的发展。如今，他们依然坚持奔跑，被嘉兴人亲切地称为“跑爷”。不久前举办的健身跑暨嘉兴市第四届市民运动会田径(路跑)活动现场，记者就见到了几位“霸气侧漏”的跑爷，在迎春健身跑活动中，他们便是满身正能量的领跑人。其中，出生于1943年的俞樟全，坚持了33年的跑步。他一边做着热身运动，一边与记者分享自己和跑步的那些故事。”



因为减肥结缘跑步

“之所以开始跑步，初衷是为了减肥。”家住嘉兴菜花泾西区的俞樟全曾是化工厂的锅炉工，常年劳作缺乏运动的他到中年，自然发福。快四十岁的时候，感觉身体素质明显下降，经别人推荐，俞樟全开始跑步健身。“第一次跑的时候，跑了几百米，就喘得不行，太吃力了。”回忆起首次跑步，俞樟全颇为尴尬。

随后的几年里，从最开始的几公里到十几公里再到二十几公里，几乎每天凌晨四点多，俞樟全摸黑起床，出门跑步，“中山路、环城路……嘉兴好多地方我都跑过。”就这样，坚持了三十多年。

全国各地跑起来

跑遍嘉兴，俞樟全开始参加各种比赛。他参加的第一个马拉松是1988年1月24日在无锡举行的中老年马拉松邀请赛，“在那届比赛中，有来自成都、西安、北京等12个大中城市的200多名长

跑爱好者参加，当时嘉兴长跑队一共去了10个人。我用3小时30分30秒的成绩跑完了全程42.195公里。”时隔多年，老人依然清楚记得自己的成绩，当时还被授予为马拉松三级运动员称号。

从此俞樟全的跑步之路一发不可收拾，参加马拉松成了他的必修课。北京、上海、杭州到处跑，有时候一年还要参加两次。除了马拉松，只要是跑步相关的赛事，他都会踊跃报名，曾参加过华东12城市长跑赛、嘉兴—上海全程120公里长跑赛。“1990年，我还去杭州参加了迎亚运火炬传递。”火炬手身份让俞樟全很是自豪。

跑步至今33年来，他已经参与了各个城市的半程和全程马拉松共27场，全国各种级别的长跑活动30多场。

不仅跑步还要记笔记

跑久了，俞樟全直言自己在这方面可是很有话语权的，“我每天四点起床，先在家做上15分钟的热身运动，十一组动作都是自创的，很有效。”除此，跑马途中体能合理分配是关键，因为跑马不仅考验人的耐力，还考验意志力、战术安排能力等。这些经验老人都清楚地记录下来。

“我在家用最普通的笔记本，记录自己每天跑步的情况，日期、天气、跑了几公里……这个习惯和跑步一样，从最初开始到现在，坚持了33年。”简单的词语、明了的数字，这样的《跑步记录》俞樟

全家里不知道有多少本。

每天从家里出发，然后沿着东升路跑到320国道，从中山路返程时，再去环城路绕一圈。除了跑步，俞樟全还有很多健身的配套运动，“有时候就爬楼梯、举哑铃、玩拉力器，总之就是停不下来。每天运动完洗个澡，很舒畅，平时连小感冒都没有得过。别看我现在70多岁了，扛着50公斤重的米，轻松上六楼。”

带动家人一起长跑

更让俞樟全开心的是，还带动了身边的人一起跑，影响力波及到家人、同事、朋友。

“最早跟我一起跑的是我的老父亲，当年，70岁的他加入了嘉兴长跑队，一跑就是10年多。”俞樟全感慨地接着说，“还有我老伴，她也和我一起结伴跑了好几年了。”

街坊四邻上他家串门，讨论最多的也是跑步有关的话题。在他的潜移默化下，不少人爱上跑步，“主要是受他的影响，他那种坚韧不拔的精神感动了我。”隔壁柳大爷说，跟着老俞跑了好几年，身体硬朗了不少。

年逾古稀的俞樟全，讲起话来中气十足，声音洪亮，阳光下他的脸上泛着健康的红光，他指指身后的跑步大军说：“通过参加各种马拉松赛事，我结识了不少朋友，五湖四海乃至世界各地。”

椒江有个海钓“霸者” 誓要钓遍世界所有的名钓场

“8岁迷上钓鱼，25岁开始海钓，钓到过10多公斤野生东星斑，200多公斤的大鲨鱼。为了让更多的市民品味深海文化，他还在椒江开了一家海鲜餐厅，专门卖自己和朋友们钓的鱼。他，就是台州钓鱼界颇有名气的管志伟。”

8岁开始迷上钓鱼

台州玩海钓的人不少，但像管志伟这样痴迷的就不多了。走进他的店里，满墙挂着他与“战利品”——各种鱼类的合影，很是狂野豪迈。

42岁的管志伟“出道”很早。8岁开始，常常跟着父亲去钓鱼的他深深地爱上了这项运动。

25岁之时，管志伟和几个好友相约出海钓鱼。那天，他亲手钓上一条6两的鲷鱼：“那时觉得这海鱼力气好大，比河里的鱼劲儿大多了，很有震撼力！”

2013年，第一次跟朋友到南海油田钓金枪鱼。只一次，管志伟就深深爱上了这片蔚蓝色的大海，爱上了深海钓鱼，爱上了这项“海上高尔夫”运动。

曾经钓到过大鲨鱼

管志伟的微信名叫“龙殿霸者”，够威武霸气吧！“海里鱼是龙王管的，龙殿里的霸者，肯定能在龙王管辖范围内来去自如，鱼更是手到擒来。”管志伟这样解释自己的微信名。

他的自信源于实力。2014年，他在南海参加俱乐部联赛，12个选手参加，这是高手间的较量。人鱼大战3个晚上，最终12人钓到了200多条、共1500多公斤的鱼，战绩骄人。

管志伟获得了单尾冠军，他钓的金枪鱼，最大25公斤多重，“水下120米深的鱼，足足花了20分钟才拉上来。”

2014年，在马来西亚的洛克尼亚海，管志伟钓到了一条9公斤的红宝石鱼。这种鱼生活在几百米深的珊瑚丛中，出来活动的时间极为刁钻，只在每月大潮之日的凌晨出没。哪怕有幸碰到了，也不一定把它拽出水面，它惊人的拉扯力，使得无数海钓者无功而返。

去年在帕劳，管志伟钓到一条10公斤多的野生大东星斑，“这种鱼，一般都是1到2.5公斤，超过5公斤就非常难得了。”

也是这次帕劳之行，管志伟钓到了钓鱼生涯中最大的鱼——200多公斤的大鲨鱼，“这大家伙，足足有3米多长，蛮力十足。4个大男人轮流出击，足足战斗了一个半小时才搞定。”因为是保护动物，大家在拍照留念后，将它放归了大海。



开了全省首家钓鱼文化主题餐厅

如果说管志伟是全台州最会钓鱼的男人，或许有人会不服，但是，说他是全省最会钓鱼的酒店老板，一点也不为过。

管志伟说，那次人鱼大战后，大家在船上各展厨艺：“剁椒红宝石、东星斑广式碎蒸、香煎梭子鱼排、银纹笛鲷打边炉、金枪鱼生鱼片……大伙尽情享受舌尖上的美味，洛克尼亚让钓友们尽兴而归。”

因为运输等原因，管志伟他们将百分之九十的鱼放归了大海。那时候，他就有个想法，如果能把这些鱼带回台州，让更多的市民品尝到该有多好！

去年7月，管志伟将自己的梦想变成了现实：投资百万元，在椒江开了一家海钓文化主题餐厅，这里也成了他和钓友聚会的最佳地点。

希望更多台州人爱上海钓

跟其他钓鱼人不同的是，管志伟很爱

思考，经常翻看书籍钻研各种钓法。他研究出的玉米钓法、章鱼须盐腌酒泡蜜浸法等多种钓法，发表在钓鱼论坛后，点击量超高，被不少钓鱼迷转发收藏。

他还喜欢自己动手制作钓具，精心打磨。拿到他亲手制作的浮漂，钓友们都如获至宝。

钓了30多年的鱼，钓鱼这件事，让管志伟悟到不少做人的道理：人生就像是钓鱼，需要技巧与耐性，该拉的时候奋力一搏，该放的时候轻松看待。

管志伟踏足过西沙群岛、中沙群岛、南沙群岛、马来西亚、斯里兰卡、帕劳等地。今年，他给自己安排了三趟出国钓鱼行程——俄罗斯、泰国、新西兰。

在管志伟的未来计划里，要继续钓下去，走遍世界各地名钓场。他现在带了几十个徒弟，粉丝有上万名。他期待有更多的台州人，加入到海钓这项运动中来。

(通讯员 赵虹)