

酷爱奔跑的母女档

□本报记者 洪 漩

“

不久前在奉化举办的海峡两岸山地桃花马拉松赛,来自各地的选手与沿途桃花相伴,漫山遍野的雪白粉红映衬着选手,霎时显得满面春光。其中欢乐跑女子组第一位到达终点的是戴着花环的小姑娘刘艺菡,甜美的笑容,娇小的身材,一路下来却脸不红气不喘,只用笑容感染着现场。过了没多久刘艺菡的母亲潘梅也到达终点,把众多年轻小伙甩在身后。得知她们是母女时,不少跑者和观众忍不住赞叹起这对运动型的母女档。

”

东北姑娘来杭发展 选房子都要找个便利跑步的地儿

带着对母女档的好奇,记者一大早来到刘艺菡的住处,她和母亲潘梅刚从西湖群山晨跑回来,洗漱完顶着湿漉漉的头发开门,笑盈盈的模样让人倍感亲切。

来自辽宁的刘艺菡是钢琴老师,潘梅则是国企的退休职工,因为觉得杭州音乐氛围和生活环境适合发展,母女二人就来到南方,并在这里租赁了一个套间。考虑到未来要在家摆放钢琴授课,又要兼顾跑步环境的便利,母女俩找房子可是费了不少心思。

“前前后后找了一个月左右,最后选中了这里,我比较喜欢上蹿下跳的越野跑,你看那边的山特别适合跑步,我和我妈每周都会去跑几天。”刘艺菡带着记者到阳台,指着不远处的西湖群山开心地说。一扭头看到身后一排

母亲早先不让女儿练田径 多年后却带着女儿参赛

刘艺菡自幼在田径项目上天赋异禀,从小学开始就在校运动会上包揽跑步的冠军,多次被学校田径队选中,可是潘梅考虑到女儿学习钢琴的重要性,坚决不同意练田径。刘艺菡最初就这样在潘梅的安排下,放弃了和跑步亲密接触的机会。

虽然起初不让女儿从事跑步,但是潘梅自己在40岁时因为身体不好,开始参加各种户外活动锻炼身体,提高身体素质。最开始加入登山运动团体,受到队友们的鼓励,开始参加各种比赛。从2003年至今,潘梅已连续十年获得泰山登山比赛中年组冠军。“最

码齐的无数奖牌和奖杯,母女俩为记者介绍道:“这是去年年底到今年,我们在浙江这边参加各种比赛获得的荣誉,浙江有很好的户外运动氛围,平时周末我们也常常忙着参加各种活动,衢州、丽水、舟山……好多地方都去参加过比赛。”

记者示意想给母女两人拍些拿着奖牌的合照,刘艺菡和潘梅只从中随意挑了两块。“不用拿太多,我们要低调低调!”刘艺菡笑呵呵地说道。



初是抱着参与比赛的想法,没曾想就拿了冠军,这下参与各种户外比赛的念头更足了,根本停不下来。”潘梅有些羞涩地说。

参加比赛对潘梅来说越来越轻松,在她的影响下,女儿刘艺菡也开始跟随母亲的步法上路。“最开始跟着我妈参加比赛,她说了等我,可是我一抬头她就不见了,渐渐的我体力跟上了,总算是和她缩短距离了。”就这样从登山到越野跑、速降、自行车、划船、滑雪……母女档参加的体育项目越来越多。

撑起自己吃货的嘴,就必须迈开跑者的腿。

潘梅告诉记者:“我们从来不节食,想吃什么就吃什么,只要加强锻炼,别说瘦了,小痛小病都不容易上身。”

母女档就这样结伴参加全国各地的户外比赛,每到一处刘艺菡都会扎根当地美食最多的地方,“天南海北都会去,每一处山川都是不一样的风景。我们还会留意当地的好吃的,带回来跟大家分享!”

跑遍天南海北诸多地 看遍名川大山尝遍各地美食

大学毕业后的刘艺菡当了两年文艺兵。“本来是想部队磨练意志、强健体魄的,但是文艺兵不同,没有很重的训练量。我又贪吃,‘六菜一汤’的标配还不够,一有空就往炊事班跑,开小灶偷吃。”当了一段时间文艺兵的刘艺菡猛然发现,自己越来越圆润起来。

“吃,我所欲也;瘦,亦我所欲也。”为了能满足口腹之欲,刘艺菡不得不开始加大运动量,每天开始跟着部队里的男兵跑起步来。为了能支



杭州有个叫『彩虹』的棒球专职教练

□本报记者 沈梦雪

说起棒球,在很多人脑海里就是《棒球小子》这部动画片,了解再深一些的就是MLB(美国职业棒球大联盟)。现实生活中,尤其是在杭州想要真正找到打棒球的人不容易,要想找到棒球职业教练更是少之又少。

今天要给大家介绍一位在我们身边的棒球专职教练——顾懿鹏,大家都叫他“彩虹”教练,不但是杭州青叶棒球队的主力投手,更辞去了自己在电子市场做销售的工作,成了一名专职的棒球教练,为了增强自己的教学能力还特意考取了中国软式棒垒球教练员(教师)C级证书。

和大多数80后一样,顾懿鹏曾经是游戏机GBA(任天堂开发的一款游戏机)的铁杆粉丝,而他和棒球的缘分就和游戏有关。他说:“我迷上棒球的契机是游戏。在游戏杂志上偶然看到有一款叫实况力量棒球的游戏,那个时候跑遍了杭州的游戏店就想买这款游戏,后来还是找了个可以订货的店,等了一个星期才入手。”游戏到手后,他就彻底迷上了这款游戏。越玩越带劲的他开始想从2D世界走向现实世界,真正去感受一下棒球的魅力。

2010年,顾懿鹏一次偶然的会在19楼看到一篇帖子,才知晓了杭州青叶棒球队。“那时候才知道杭州原来还有这么多人打棒球,一开始只有十几个人,后来渐渐增长到200多人,现在经常来训练的也有二十几人,大家还经常去上海、江苏参加比赛。”

现在每周日,顾懿鹏和青叶棒球队的小伙伴们都会到处找场地打棒球,基本处于打“游击”的状态,但每次训练或者比赛的时候,总会引来不少人在场边围观,有的人还会上来试一试。

不过,和其他只是在周末来打棒球的小伙伴不同,顾懿鹏把棒球变成了自己的职业。这一“鲁莽”的决定,让很多人都不理解,可他却说:“做这个选择就是因为喜欢棒球,特别是能把自己的一些棒球知识教授给其他人,感觉非常好。现在的收入和之前做销售相差也不多,又能做自己喜欢的事情,决定转行并不觉得纠结。”

在考取教练证后,顾懿鹏加盟了恰克棒球教育机构,成了一名全职棒球教练。现在,每周六,在杭州体育馆的两片足球场里,顾懿鹏都会和孩子们准时出现在这里。“看到孩子们在我的指导下慢慢地了解棒球规则,渐渐理解如何打棒球,我觉得很开心。”

由于棒球在杭州的基础人群还不小,恰克棒球的生源不是特别足,顾懿鹏平时闲着的时候也做着与棒球有关的事情。“之前设计队服,写写教案,维护微信平台,前段时间还弄了个傻瓜级的App,专门给青叶的小伙伴们用,给大家发送球队讯息通知等等,每天都过得很充实。”

梦想大家都有,但有的像胆小鬼一样始终做着白日梦,有的却像顾懿鹏一样,用自己的实际行动让梦想变成现实。“梦想总要有,万一它实现了呢?”顾懿鹏用一句流行语说。