

一个人跑得快,一群人跑得远 想怎么跑就怎么跑,嘉兴的民间跑团活跃值爆表

“这是一个流行出汗的年代,打球、游泳、骑自行车……运动成了件很时髦的事。特别是跑步,“独跑乐不如众跑乐”已经成为一种风尚。每天早晨或者晚上,在嘉兴的许多公园、绿道,结伴跑步的身影并不少见,其中有些人自己组建了跑团,并取了有意思的名字,频频亮相各类跑步活动。”

坚持跑团

有过跑步经验的人都知道,跑步最难的不是身体有多累,而是如何坚持下去。“一开始我跑个500米就崩溃了,但现在跑个‘半马’都不在话下。”今年47岁的刘菊萍是位生意人,从不善跑步到“跑步达人”的转变,就发生在她加入嘉兴“健康25”跑团之后。

去年5月成立的“健康25”跑团,团名挺有意思。“一般田径场的跑道一圈是400米,跑25圈正好是10公里,这是我们每一位成员的‘标配’。”跑团的发起人吴永良说,团里现有60多人,从20多岁的小青年到60多岁的老人家,个个都能轻松跑完10公里,而且半数以上都跑过“半马”。去年的“嘉马”是“健康25”第一次集体亮相,之后他们就成了各类马拉松活动的常客。

“健康25”跑团里,有夫妻档,也有同学档等。每天早晨,在嘉兴学院、植物园等地,总能看到他们奔跑的身影,甚至大雪也没有挡住他们奔跑的脚步。今年62岁的吴永良能跑完全程马拉松,被大家视为“精神领袖”。而他也总拿自己当例子,用一句“跑,不用怕”来鼓励那些刚加入的跑友。

跑得规矩

一个人跑得快,一群人跑得远。既然组成了团队,就得有一定的“规矩”。余新“乐跑e族”虽然是一个自发组成的跑团,但团里分工明确,有专门负责宣传的,有专门“考核”新人的,每天还有不同的“值班领队”。

“乐跑e族”成立于去年8月,团长沈建斌是个出生于1987年的小伙子,自我评价“很偏执”,所以组了个“纪律严明”的跑团。在“乐跑e族”的微信群里,闲聊的人并不多,大家更热衷于分享一些健康科学的跑步方法,交流自己的跑步体会。

虽然跑团成立才半年多时间,但比较活跃的成员已经有50多人了,大多是余新当地人。跑友们既有晨跑的,也有夜跑的,大家到指定地点集合后,“值班领队”会清点人数,并带领大家做准备运动热身。“之所以每天都设‘值班领队’,就是要让大家有‘组织’的感觉,而不是‘随便跑跑’。”沈建斌说,除了日常的跑步,“乐跑e族”每周还会有一次大型活动。“虽然定了很多规矩,但我们想要快乐奔跑的初衷是不会变的,就像我们的跑团名字一样。”

跑得自由

2011年成立的“路游班”是一支由户外俱乐部的驴友组成的队伍,目前是一个有着100多人的大家庭。他们没有路程考核,不强调跑步能力,一切只为了快乐约跑。“路游班”是一个非常快乐、自由的集体,而且非常有凝聚力,在微信、QQ群里振臂一呼便会有七八十人响应。

作为最早的三个发起人之一,吴臻睿几乎在每次有新成员加入时,都会认真地陪跑一次。“慢慢跑,绕南湖一圈50分钟,所有人基本都能跑下来,关键是放松心态,才有锻炼效果。”南湖边的会景园是他们的常驻地,周一、周四晚上7点半“不见不散”。天气晴好的周末,在植物园、湘家荡等地来个二三十公里的长跑,也是家常便饭。

“路游班”的成员看上去个个精神状态上佳、身体素质出色。这些年,近一点如杭州、苏州、上海,远一点如北京、广州、中国香港,几乎哪里举办马拉松比赛,哪里就会有“路游班”成员的身影。而在一些需要一定经济实力的越野赛事上,“路游班”的成员也不遑多让。玩转多种项目的体育活动,“free style”就是他们的运动理念。

(通讯员 王燕)

本报讯 日前,温州“2小时交通圈”网球赛在温州大学网球中心落幕,共有来自杭州、宁波、丽水、宁德、台州等地的160多名选手参加。

“2小时交通圈网球赛”,顾名思义就是辐射温州地区周边2小时交通里程范围内,其他城市的体育爱好者也能参加的比赛。温州市于前年首创这项赛事,三年来深受温州及周边地区球友的喜爱。“2小时交通圈赛”曾被认为是“引狼入室”之举,外地参赛选手大多实力强劲,不过在经营了三年后,温州本土选手已经能够做到“与狼共舞”,在一定程度上提高了温州业余网球的水平。

“本土年轻选手迅速成长,让我们逐渐能在与外地高手的较量中分庭抗礼。”担任赛事裁判长的吴勇军介绍说,在今年年初的“2小时交通圈杯”双打比赛青年组男双16强中,本土“00后组合”占据了六席,这样的情况在以往没有出现过。“这批小选手都是本土各个网球俱乐部培养出来的,基本功非常扎实,他们已经对本土最顶尖业余选手形成了一定的冲击力,随着年龄的增长和比赛的历练,他们还有一定的提升空间。”温州市网球协会近年来非常注重青少年人才培养,这一思路收到了明显的成效,不久前温州12岁少年郑展在澳大利亚举行的“明日之星”青少年网球国际训练营中摘得男子双打冠军。

近年来,温州市网球协会始终坚持在办赛思路创新,除了打破地域限制的“2小时交通圈杯”,还举办了只有家人才能搭档参赛的“网球之家杯”,以及全凭抽签产生搭档的“临时混搭赛”,一个个创意十足的赛制,让温州业余网球显得“与众不同”。

(通讯员 马真正)

浦江花田跑 打造“慢生活”旅游休闲新模式

在春光明媚的三月适合做什么?户外采风,赏花郊游,约上三五好友携家人外出享受都市繁忙之余的休闲时光。日前,第三届“诗画浦江”乡村旅游节——春季“花田跑”在浦江3D彩色村——罗源村开跑,绝对满足你对春天的所有期待。

本次“花田跑”规模达300人,起点设置在浦江罗源村,赛道盘山而上,参赛者沿途可以欣赏漫山遍野金色的油菜花田,终点为浦江民生村,全长5公里。除了常规专业跑步选手外,主办方还专门设置趣味组,主要针对亲子家庭、情侣、学生、闺蜜好友,跑步之余还能赏花赏景参与游戏,更加增强了参赛者与浦江美景的互动。不少参赛者完赛后还意犹未尽,纷纷步入油菜花海,感受运动后的畅快淋漓。一位来自上海的周女士感叹:“去过婺源罗平,以为看到过绝美的油菜花,没想到浙江还藏着一个浦江。”

除了特色油菜花田,浦江当地的通济湖、沿湖骑行绿道以及一幢幢极具



故事性的特色民宿成为参赛者们的的好去处。宿在湖边,晨起远眺湖光山色,夜晚静听蛙鸣,感受时光在这里静止。而浦江新光村里的古村落,街巷纵横,古街古巷与民居相映成辉,古朴有趣。

浦江县风景旅游管理局相关负责人表示,“花田跑”已经成为当地一项招牌式活动,今后浦江还会借助更多的赛事活动,结合当地特色的旅游休闲资源,打造一个“慢生活”旅游休闲的新模式。

(通讯员 周云)

遗失声明

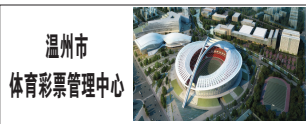
本人于3月30日遗失一张浙江省无偿献血荣誉证书,声明作废。证件号330481198712144823

声明人 潘克勤

战略合作伙伴



合作伙伴



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