

新昌乐跑e族在奔跑中享受生命的热度

在新昌县十里潜溪入口景观带,10多名身着短袖、短裤、跑鞋等运动装的人员,正在其中一人的带领下,认真做着跑前热身运动。与往常一样,他们以这里为起点,沿着元畚村、天烛湖、潜溪村一线进行半程或者全程马拉松跑步。他们都来自新昌县目前最大的跑团——“新昌乐跑e族”。

A 喜欢跑步 所以相聚一起

每逢周末,一大早,“新昌乐跑e族”的微信群里已是一派热闹景象,“刷新了个人纪录21.23公里”“打卡,30.68公里”“厉害厉害,半马

呢!”——将跑步数据发到群里,大家相互交流感受,在这484个人的微信群里,早已是一种常态。“我们群里氛围很好,轻松、自



B 跑步半年 精神更好身体更棒

王慧锋今年三十出头,是跑团的成员之一。皮肤黝黑的他身体壮硕,乍一看以为是健身教练,其实他是普通的企业职员,平时工作也是朝九晚五。

王慧锋2年前才接触跑步,那时的他跟现在判若两人。“我那会儿不怎么运动,空了就玩玩游戏,体重有180多斤。从开始跑步算起,半

年时间就减了20多斤,现在体重基本维持在140斤左右。”王慧锋感慨,刚开始的时候,也确实有些不适应。后来,开始与人一起结伴跑步,大家一边聊天一边跑步,一两个小时的路程慢慢地就能坚持下来了,“现在跑步也成了自己的习惯,跑完以后感觉舒服。”

同样的改变还发生在团员徐跃

由,聊聊跑步聊聊人生,大家相互鼓励,想跑步时还能在群里约到人。”跑团成员之一的小赵表示,跑团里大家关系都不错,哪怕最开始不怎么熟悉,但是一起跑个一两回就能成为朋友。

团长顾鑫良介绍,跑团微信群是由有着3年多跑龄的张志容发起成立的,最初只是几个跑友为了互相联系方便,后来加入的人越来越多,就在去年10月成立了“新昌乐跑e族”跑团。经过1年多发展,跑团已有近600多人,跑友年龄以30岁至45岁为主,年纪最大的跑友已有60多岁。“只要爱好跑步,无论男女、年龄大小,我们都欢迎。”顾鑫良说,在跑团里,年龄、职业不是障碍,共通的是他们都有一个乐观年轻的心态,而跑步便是他们感情的桥梁。

身上,他年轻时常踢足球。工作后,空闲时间、球友都慢慢变少,他的空余活动也慢慢变成了麻将、打牌。“刚开始跑步那会儿,牌友还会等着我跑完步再去打牌,后来时间一长他们也就不来找我了。”现在的他,偶尔去打一回牌,更多的空余时间则花在跑步上。他表示,自从开始跑步后,整个人都变得更有精神了。



C 重视健康 同时要适量锻炼

“去年4月,群刚创起来那会儿还只有10多个人,现在的人数都翻了好几番。”顾鑫良和一些老团员们都表示,这段时间跑团人数的发展速度很快,近两三个月加团的人数都有60多人。

顾鑫良认为这和大家当下对健康的重视密不可分,“现在生活条件变好,更加注重健康,同时,跑步健身的门槛比较低,大家参与比较方便。”他表示,相较于健身、骑车、球类等其他运动,跑步对于场地和装备的要求并不多,一身短装、一双运动鞋足矣,同时借助于一些手机软件,还可以很方便的记录跑步数据,使跑友在获得成就感之余,更方便的规划自己跑步计划。

在跑团人数增加的同时,身为团长的顾鑫良也更加注重了对跑团的管理。每到一些特殊节日,团里都会策划一些活动。在9月初,跑团便响应号召,在群里发起了以“无垃圾”为主题的跑步活动,倡议团员在跑步中,随手捡起路边垃圾。此外,除了团里常规的周日潜溪跑步外,还组织了多次荧光夜跑。在今年7月,“新昌乐跑e族”跑团还获得了跑圈颇有影响力的咕咚运动高级城市跑团称号。

对于跑步,顾鑫良也明确表示他们更鼓励团员在跑步时根据自身素质,适度运动,“跑步其实也要看个人身体素质的,而且对于健身效果而言,长期坚持才是关键。” (通讯员 钱不弢)

轮滑小子向健:欲乘梦想之翼平地起飞

本报记者 薛原

在初秋时节的磐安健康运动汇开幕式上,有一群呼啸飞驰的轮滑少年,用精彩绝伦的表演,征服了全场观众。他们是来自漫笛思轮滑俱乐部的体育达人,23岁的副队长向健是俱乐部里最年轻的动作编排师,除了硬桥硬马的扎实基本功,还拥有脑洞大开的丰富想象力。

“我认为技术是一方面,但作为集体轮滑秀,成员间默契的配合,动作的设计创意,是更重要的元素。”向健谈起轮滑来滔滔不绝、头头是道,“水平高的队员到起到挑大梁的作用,新手以配合为主,不一定要刻意追求动作的难度,关键是别出心裁,最终呈现出的效果好,才是王道。”

向健的轮滑启蒙老师,是他的远房表哥,“我记得表哥不仅会轮滑,还会滑板、滑冰,带轮子不带轮子的,都玩得很溜,堪称全能型运动达人。”一开始练习轮滑,摔跤是难免的,膝盖、脚踝,不是磕破,就是扭伤,不过从小就很倔强的向健完全不在乎,从哪里摔倒,就从哪里爬起来,继续练。

从基本功,到高难度动作,向健一路走来,进步飞速,“我表哥夸我悟性高,更关键的是敢于尝试。”进入高中后,向健并不满足于已有的水平,开始加入学校的轮滑社团,并在当地轮滑圈拜更高水平的轮滑达人为师,水平很快有了质的飞跃。“独乐乐不如众乐乐,我找到更多与我志同道合的朋友,一起组队参加本地的各种比赛和表演,从社区的到县市的,我们经常得奖。”相比单项比赛,向健更倾向于集体轮滑竞技,除了更能体现团队凝聚力与集体智慧,更能掀起轮滑高潮,让更多人了解并着迷于这项运动。

最近与“亲密战友”邓肖,一起研究更有技术含量的创新滑法,向健乐

在其中:“相比已有的传统技术,我对于未知的创新套路,更有期待与激情。”随后,向健与小伙伴,现场展示了一系列花样轮滑动作,后外点地一周跳、内勾一周跳、后内结环一周跳、勾手一周跳、后外结环一周跳,以及经过改良后的侧身飞燕、驼转跳接、前外刃直立旋转,令人眼花缭乱、叹为观止。向健告诉记者,轮滑不仅是一种体育运动,也是很棒的代步工具,“双排轮滑和单排轮滑都是可以刷街的,是现在很时尚的逛街方式,妙趣横生,无比酷炫。”

除了动作创新,向健还有更大的计划:“未来我想设计一种与众不同的轮滑鞋,想创立自己的品牌。”在轮滑梦想的道路,向健才刚刚启航。

