有一种快乐叫“警跑团”

永康公安长跑兴趣小组火遍跑友圈

在永康跑友圈，有这么一支团队，因为热爱跑步，他们从最初寥寥数人发展为百人跑团，快乐、健康地跑步是他们的目标。他们就是永康公安长跑兴趣小组，于2016年3月成立至今，虽然时间不长，但现在已经有100多位成员加入，大家已组队参加了8场马拉松赛

组建长跑兴趣小组 约跑更能坚持下去

有过跑步经验的人都知道，跑步最难的不是身体上的疲惫，而是坚定坚持下去的信念。“组织长跑兴趣小组的初衷就是和大家一起约跑，这样更快乐，也能坚持下去。”小组组长王伟峰介绍。

说起小组成立的故事，那得要追溯到2015年，老民警夏双安带头参加了兰溪马拉松。提起夏双安如何开始跑步，是由于2014年经历了一次小手术。这次手术让他意识到了健康的重要性，从而开始跑步健身。

渐渐地，夏双安精神焕发，从一个油腻的中年男子蜕变成了精神干练的跑友，身体也变得越来越好。他的改变令大家瞠目结舌。此时，王伟峰就萌发了成立一个长跑兴趣小组的想法。“有个组织后就能约跑，大家一起跑感觉很快乐，比一个人孤独地跑好很多。”小组成员程珍说。

对于约跑的好处，程珍表示，大家在一起交流很多有关跑步的心得和科学知识，一同更合理地跑步。“这两年在永康，越来越多人喜欢跑步，有个团队后能交流的内容更为广泛，技巧也能更加专业。”

即使不能参加比赛 也起个大早跑21公里

“因为我们工作的特殊性，常常有同事值班，或是出差，不能像其他跑团那样每周定期组织活动，但我们都会定期打卡。”程珍说。

王晋昊是今年8月刚加入警队的新民警。11月18日，“警跑团”组队去参加金华马拉松。而王晋昊前一天加班到了凌晨，无法去金华参加马拉松。比赛当天，王晋昊依然早上8点起来，在永康跑了一个半马的距离。

民警唐兵两个月前刚做了二胎爸爸。因为工作和家庭的原因，唐兵最初想放弃这个永康马拉松，但想到这次比赛是永康第一次举办的马拉松，一番纠结后，他还是决定参加。“我要将这次马拉松奖牌送给我的孩子，希望他们未来也能健康快乐。”比赛当天，唐兵的家人也将孩子抱到了现场，见证了他的比赛。

去年的磐安马拉松，下着大雨，小组所有人都没有退缩，风雨无阻地奔跑着。在第十个公里时，几名成员发现路边有个小伙子蹲在地上，大家上前询问后发现他是第一次参加马拉松，没有经验，导致脚抽筋。于是，几个人都停下了自己的脚步，陪他一起拉伸，一直鼓励他，陪他慢慢跑完了剩下的十一公里。“友谊第一比赛第二，跑步本身是快乐的，能在这过程中帮到其他人，我们更是快乐的。”程珍说。

在奔跑中享受快乐 跑出公安风采

“我加入团队一年多了，从最开始去千岛湖十公里乱跑，到后来跑的越来越好，团队就像一家人，大家带着我慢慢进步。”团队成员吕竹宇说，自从加入“警跑团”，她就将这个团队当做自己业余活动的归属，每次组织约跑，只要有空就会参加。每天早上起来，首先看到的也都是跑步群里大家打卡跑步。

“以前觉得单调重复的跑步十分无聊，可跟着大家一起跑，觉得非常开心充实，每天跑步打卡是对自己的坚持，也是对积极向上生活的一种追求。”吕竹宇说，12月10日，永康举办马拉松，“警跑团”的成员承担了赛道流动安全官的护跑任务，一路上，大家相随守护，跟上千跑者一同狂欢，“在永康马拉松上，我也顺利完赛，还创造了我个人的最好成绩，这都是大家赋予我的力量。”吕竹宇说。

“我们团队都是一群志同道合的人，随着我们组织的活动越来越多，我们也将健康、快乐带给了身边人，吸引了越来越多的人加入我们的团队，和大家在一起奔跑，是快乐的，更是一种放松。”王伟峰说。

（通讯员 陈凯璐 施夏琦）

阳光校园 奔跑童年

近日，嘉兴市吉水小学操场上，同学们一下课就将厚厚的冬衣脱在一旁，在阳光中尽享运动带来的温暖能量。

（通讯员 李剑铭 文/摄）

学烹饪没当厨师，却进了跆拳道国家队

温州这个17岁姑娘“打”进北体大

一名学烹饪专业的女生，最终没有成为厨师，而是进了国家跆拳道队。这样的故事就发生在温州，这位叫胡蝶的17岁永嘉女孩，屡次获得全国比赛冠军，今年还被保送北京体育大学。

第一次全国比赛 斩获两金一银

胡蝶是温州华侨职业中等专业学校（以下简称华侨中学）2015届烹饪2班的学生。她从2012年开始学习跆拳道，2015进入华侨中学后，加入该校跆拳道社团。“这个孩子很有天赋，训练也很刻苦。”胡蝶的跆拳道教练贾老师说起爱徒，心疼又欣慰，2015年胡蝶代表学校参加温州大众跆拳道锦标赛，获得三金一银的好成绩。

第一次参加比赛，就获得了这么好的成绩，让胡蝶信心大增，“这让我在训练中更有激情，也更加努力。”2015年，胡蝶第一次出征全国大众跆拳道锦标赛，获得少年组混双冠军、师徒组冠军和少年组女子个人品势亚军。

比赛前，胡蝶努力训练，并通过观看对手之前比赛的录像，寻找对手的漏洞，弥补自己的不足。”胡蝶说，“首次参加全国大赛，使我大开眼界，也看到了自己技术方面的差距。”于是，胡蝶决定参加更高水准的训练。

每天训练10小时 脚底开裂见肉

2016年暑假，胡蝶前往宁波龙英道场集训。“非常艰难，每天的训练量10个小时以上。”由于运动量太大，胡蝶的脚底开裂，都能看见里面的肉。“我忍着痛，咬牙坚持，继续训练。每天我都告诉自己，想要对手在赛场上畏惧你，就必须把自己变得更强大。”胡蝶说。

功夫不负有心人。2017年，胡蝶代表学校参加全国中学生跆拳道联赛，夺得中专组混双、女子个人品势、女子竞技68kg三个项目冠军。她优异的表现引起了国家跆拳道队的注意。今年暑假，她前往北京参加国家队选拔，并被顺利录取，正式入选国家跆拳道队，同时保送北京体育大学。

温州华侨中学2006年成立跆拳道社团，在高一、高二段全体学生中推广跆拳道运动，并纳入综合德育学分中的身心健康学分。该校校长邱永飞说，有好的身体，才能在求学路上走得更远，华侨中学特别注重学生的体质锻炼，为他们进入社会奠定好的基础。

（温 体）

八旬老翁过生日 以棋会友当庆贺

日前，杭州市富阳区稠溪村上演了一场非同寻常的象棋比赛。原来，这是该村董汉迪老人为庆80岁生日特此举办的庆贺活动，来自杭州地区萧山区、滨江区、西湖区三个区棋类协会的棋友，以及富阳本地棋友30余人前来参加比赛。10多张象棋桌同时开赛，参赛选手完全沉浸在楚河汉界之间，杀得难分难解。

董汉迪老人今年80岁，是稠溪村“走象棋的高手”。他幼时就爱好下象棋。很早就加入富阳棋类协会，经常与各地的象棋爱好者切磋交流棋艺，尽管现在年纪大了，但水平不减当年。近几年，他经常代表大源镇、富阳区参加象棋比赛，每一次出去比赛，总能拿回名次，具体拿过多少奖，他自己也记不清。

此次用举办象棋比赛的方式来庆生，也得到了董汉迪家人与亲戚的大力支持，并且以其女婿的单位冠名，几个亲戚自然成了赞助商，各地棋友也纷纷前来祝贺并参加比赛。董汉迪表示，借生日之际举办这次比赛，主要是以棋会友，增进与棋友们的交流和技艺，同时对弘扬中华国萃“象棋”，也作了很好的宣传。

（通讯员 王群华）