

跑步从“屏障”变“盔甲” 江湖飞:希望带动更多人运动

本报记者 洪 漪

“我叫江湖飞,但是我更喜欢大家叫我江小跑。”初次和江湖飞接触,利落的短发,精干的身材,简洁明了的说话风格搭配和煦的笑容,让人很容易感受到他的友善。

翻看江湖飞的朋友圈,跑步似乎成了他生活的全部,他笑着说:“不少人还以为我靠跑步在养活自己。”其实不然,江湖飞大学是学医的,毕业后在一家医疗器材公司上班。

跑步是隔绝现实的屏障

江湖飞大学时代就热爱跑步,那时候总是陪减肥的室友一圈圈地“刷”操场。只是毕业后因为工作忙碌,一度让他暂停奔跑的脚步。

江湖飞工作十分努力,他想通过自己的努力在杭州立足。或许太过于拼搏,又或者是急于证明自己的工作能

力,在没日没夜工作后,生活与工作的压力以及对未来的迷茫一度让江湖飞感到绝望,与此同时,在重压之下,他的身体似乎也提出了“抗议”。“我自己是学医出身,知道如果再这样超负荷工作,身体迟早会垮。于是,我想回到学生时代的奔跑状态,以便调养我的身

体。”江湖飞暗暗下决定重新上路。

2016年3月,江湖飞重新起跑。“和大学时候不同,我不仅仅是在享受跑步这种无所拘束、奔驰上路的感觉,更重要的是,每一次换好运动服,我都可以暂时忘却工作琐事。”此时,跑步对于江湖飞来说,就是可以帮助他暂时忘却现实的一块屏障。

西藏之行重新理解奔跑的意义

一上路就停不下来。从第一个五公里到第一个半马,江湖飞只用了半年时间。期间他热衷参与各类有关跑步的活动,并且收获了不少奖项。“那时候的我,盲目参赛,盲目追求速度,甚至跑伤了身体。”江湖飞淡淡回忆道。

但是,只有他自己知道,每次奔跑归来,重回琐碎现实生活中,他依然躲不过内心的纠结矛盾。之后,一次偶然的机会让江湖飞决定去西藏

跑一跑。

“当时只是很庸俗地觉得工作累了,想去外面跑一圈,看看不一样的世界。”他有些不好意思地说道。江湖飞像文艺作品中描述的文艺青年那样,请了长假,用跑者的身份去体验西藏之旅。“只是我忽略了一点,爱好跑步的人,肺活量大,更容易缺氧。我花了半个月,才逐渐适应西藏空气的稀薄。当时稍微走快一点都会气喘吁吁,更别提

跑步了。”江湖飞笑着反问记者,“你知道一个喜欢跑步的人在不能跑步的环境里,是什么样的感受?”

“腿不能迈,但是脑子却不能停止思考,我发现在西藏,速度是不能一味追求的。”江湖飞脑子灵光一现,既然追求不了,何不拐个弯,索性慢慢跑。“我意识到,跑步不是个人英雄主义,不是追求个人最好成绩,我希望可以带动更多人一起跑步。”

加入黑暗跑团牵手更多跑友上路

回到杭州的江湖飞,继续从前的工作与生活,只是心境已经大不相同。“我依然热爱杭州这个城市,且不同于之前的只执着工作,而是努力让自己用脚步去丈量这个城市,不再过于纠结现实。”江湖飞说,奋斗终究还是需要的,但是不再向过去一样一味心急,而是像跑步一样,在到达终点前,关注自己所要跑的路线,欣赏跑过的风景,“对我来说,生活不止有苟且,还有跑步。至于结

果,就随缘吧。”此时,跑步对于江湖飞来说,已经悄然从过往躲避现实的屏障变为了令自己和别人强大的盔甲。

江湖飞告诉记者,自己之所以叫做江小跑,还有一个原因。“我是演员江一燕公益团的成员之一,我也和她一样热爱公益。她叫江小爬,我叫江小跑。”

江湖飞喜欢发动身边的朋友一起去奔跑,参与到跑友组织的公益活动中,一次偶然的机会,他结识了杭州黑暗跑团。

在这里,他知道还有很多喜欢跑步却并没能像自己一样奔跑的朋友。从此以后,只要有时间,他都会参与到跑团的活动。

如今,江湖飞保持着平稳的跑量,平时更多参与到健康跑公益跑的行列里。“跑步这件事,不仅仅是让我结识新朋友,开拓视野,更多是切切实实带给我人生的改变。”



“非典型性”会长喜欢篮球的方式不一般 不光爱打球 还要引领篮球新风尚

本报记者 许 游

如果不说,你很难想象今年刚过完32周岁生日的周晓舟,这位年轻的企业家在杭州拱墅区篮球协会会长位置上已经干了三个年头。

与很多同龄人一样,周晓舟喜欢

上篮球跟迈克尔·乔丹有很大的关系。他上小学那会儿,乔丹带领公牛队完成了两次三连冠的壮举。这让周晓舟看到了个人英雄,也目睹了团队的力量。他说,即使强如乔丹,也是需要有一群好帮手,就是这种团队配合作战的魅力让他爱上了篮球。虽然当时学校只有一块篮球场,但他一有机会就挤进去打球。渐渐地,打篮球就成为他的一个习惯。如今已经是企业家的周晓舟,哪怕工作再忙,都要坚持每周至少打一场篮球。

篮球对他的影响还不仅于此,经营公司后,周晓舟谈起企业管理时都喜欢借用篮球的理念。他说:“做企业同样讲究配合,讲究团队精神,打篮球和带团队一样,有着许多共通性。”

当公司经营步入正轨后,周晓舟自然而然地拿出更多资源来反哺篮球。他用自己公司冠名赞助了一个城区的首届篮球联赛。比赛获得很大的成功,然而最后却没有人来张罗下一届的比赛,赛事无法成为一种

传统而延续下来,这点让他感到很遗憾。

“没有一个协会,没有一个稳定的平台来推动,赛事品牌就不能延续下去,这项运动推广就会受影响”。周晓舟很快意识到了问题的根结。虽然没有专业运动背景,但凭着对篮球的热爱,周晓舟在2013年发起创建了杭州市拱墅区篮球协会,在拱墅区体育部门的支持下,协会正式成立,当时年仅29岁的他成功当选会长。这件事即使放在现在看,也是一种大胆的突破。

为了这个新生的协会,周晓舟不断的贡献个人资源。最初,他把自己公司办公室作为协会开会商议的场所,但又发觉公司的地理位置还不够方便大家。于是,他盘下了拱墅区小河直街历史街区的一家店铺。现在,清新雅致的店铺二楼作为协会的聚会商议的场所。在这间古色古香的中式传统屋子里,他放置了许多相框,相框里清一色都是乔丹的照片。“我喜欢这里的氛围,大家为纯粹的

兴趣相聚”。周晓舟还说:“在协会里,有钱出钱,有力出力,有点子出点子,不用在意多少。”

区篮球赛、街道篮球赛、三人制篮球赛……每一年里,周晓舟要带领协会操办不少比赛。在他心目中,区一级的篮球协会重在搞快乐篮球,让人能在这里可以既打比赛又能交朋友,这样才吸引更多参与篮球运动。“投不投得进都没关系,玩得是乐趣”,周晓舟说。

这些年,周晓舟的篮球朋友圈不断扩大。就在小河直街的“聚点”里,他与杭州其他几个区级篮球协会代表相会,决定创立“钱塘新风”篮球邀请赛。“钱塘代表杭州,新风意味着一股崇尚运动的新风气”,每个区的冠军队伍会在这个赛事中一较高下,可谓是杭城业余篮球的冠军联赛。2017年初,拱墅区篮球协会成功主办了首届邀请赛。协会的篮球交流走出了拱墅区,迈向了更广阔的空间,这一点也成为周晓舟所津津乐道的。

