

顶着艳阳 狂奔100公里！ 这群宁波人合演了一部“暴跑大片”

要说这两年谁最忙,没得说,肯定是“爸爸”!一会儿是“爸爸”去哪了,一会儿是“爸爸”回来了。最近就连外国的“爸爸”也开始忙了,不光要带娃,还要当教练。这不,“摔跤吧爸爸”来了,自带光环开启刷屏模式。

就在“爸爸”们火遍朋友圈时,前不久,宁波的几位爸爸们也上演了一部“暴跑大片”。到底有多大,先看看距离,有100公里,相当于九龙湖绕10圈,东钱湖绕3圈多,宁波开车到绍兴……就是这么远的距离,这群爸爸们偏偏要跑着去,他们的足迹要跑过三江,穿过东部新城,再环两湖。

■ 缪建民 ■——导演兼制片人、后勤保障

人称缪叔的缪建民,是鄞州长跑协会主要成员之一,本次“大片”的推手。这事还要从五月初说起。

因为励光、张浩军两位友人尝试了100公里越野后,计划着环东钱湖3圈,玩玩百公里路跑。很快缪叔就知道了这事,在他看来,宁波如此之大,环湖三圈不如跑一条单循环能代表宁波的路线。在他的怂恿下,于是有了这次名为“宁波100”路跑挑战赛的大

片设想。

接着,如何挑选路线成了首要。最终和励光经过一番商量后,“宁波100”路线出炉:一城(东部新城)、两湖(东钱湖、太白湖)、三江(奉化江、姚江、甬江)、四区(鄞州区、海曙区、江北区、原江东区)、五公园(鄞州公园、江夏公园、江滨公园、绿岛公园、院士公园);实际上还不止以上这些标志景点和建筑,还有灵桥、甬江大桥、宁波大剧院等,可以

说名符其实的“宁波100”。

然而,有了路线才只是开始。从保障车到补给点、从志愿者到补给品、从陪跑员到医疗……小到番茄、榨菜、白粥,大到人员、药品,一场细致入微的补给保障方案就此展开。

本着安全第一,量力而行的原则,9位选手报名加入全程100公里挑战,也有数十人参与陪跑。最终4人完成了全程挑战。

■ 潘立宏 ■——疯狂男主角一

9小时26分33秒,这是49岁的潘立宏最终的成绩,也是4位中最快的一位。

对于跑步,每个人都有着不同的理由,或许健康是大家说的最多的,他也不例外。

作为曾经的一名海军护旗手,身体健硕的他,和不少人一样,忙乎工作忙于生活,逐渐淡忘了运动锻炼健康。直到6年前的一次变故,最爱的人离世,这才使他意识到健康的重要。

办健身卡、公园跑步,渐渐地他迷上了这枯燥无味的跑步运动。

随着跑马热,2016横溪山地马拉松,他第一次踏上马拉松的赛道,并以不俗成绩完赛;今年3月的奉化桃花山地马拉松以及之后的江南100越野赛中也都都有惊人表现。

正是有了这样的经历,使得他有了底气参加这次挑战。尽管当天艳阳高照,热浪袭人,可他的状态奇好,一

路定速巡航,甚至前30公里通过补给点时,除了用海绵降温,水都没喝几口。用他的话说,太热了,早点跑完早收工。

或许也是为了早点结束这段“虐”程,他不惜浪费一秒,几乎都是跑动中补给,就连喝稀粥也都只是稍作停留,一碗大口喝下。直到还有最后的13公里,这时潘立宏才感觉到无力提速,最终在一片欢呼加油声中,他冲过了终点。

■ 张浩军 ■——疯狂男主角二

他就是本次“宁波100”始作俑者之一。正是他和励光萌发了环东钱湖3圈的疯狂想法,从而造就出了本次挑战。

34斤,这是他两年减肥的数据。正是这沉甸甸的血肉,换来了如今强劲体魄和无尽耐力。时钟拨回到两年前,那时他的体重飙升到了162斤,肥胖的身躯令他浑身不舒服。

2015年,张浩军迈出了减肥的步伐。清晨、午后、傍晚……他肆意奔跑,从此一发不可收拾,甚至有些着魔。马拉松、越野、百公里越野……他逐渐开始参赛,最终也取得了不俗的成绩。今年的江南100越野赛取得了第9名,晋升为跑友眼中的“大神”。

面对这次挑战,随做足了准备,但现实情况仍旧超乎想象。才跑到40公

里,张浩军便遇到了撞墙期,“眼睛皮一个劲的合在一起,浑身没劲……”

不过最后他还是咬着牙冲过了终点。张浩军说,这是以前从来没碰见过的,“想着协会这么精心安排,还有协会的兄弟姐妹们放弃休息为我们一路服务和陪跑,不敢有放弃之心。只有以完赛来回报他们。”

(通讯员 王波)

教学生用舞蹈改变人生理想 体育舞蹈老师和学生一起成长

今年10月在舟山举行的省体育大会上,宁波第二技师学院现代体育舞蹈队的教练任春风将代表宁波出赛。作为教练,任春风也曾带队参加过不少省、市级比赛,并取得了不错的成绩。

任春风与体育舞蹈结缘始于大一,刚开始,她在宁波市老年体育活动中心的一家体育舞蹈俱乐部学习,没想到一学就是10余年。“那些年,老师开什么课我就练什么,有时候还帮着老师带带课。人的审美在变,体育舞蹈的风格也在变,因此常学常新。”任春风笑着说。她觉得,初学者跟着视频学习体育舞蹈只能看到一些表象,而看不到技术动作的本源,而跟着老师,可以学到系统的知识。随着外出比赛的增多以及与其他高水平选手的切磋,任春风对体育舞蹈的理解更加深刻了,尤其是通过参加一些高水平的比赛,她慢慢地积累了宝贵

的经验,有时也会跟老师进行这方面的沟通交流。

2008年,从宁波大学体育教育专业毕业后,任春风就成为宁波第二技师学院第一位全职体育教师。在校内,任春风发挥了自己的专业特长,除体育教学之外,还组建了健美操队、排球队、体育舞蹈队,改组了原有的校田径队。在这几支队伍中,体育舞蹈队是任春风倾注最多心血的。

这些年,队伍培养了一批又一批的体育舞蹈爱好者,不少学生还成为体育舞蹈培训机构的老师,有些甚至自己开设了俱乐部。对此,任春风持肯定态度,“即便不能以专业为工作,还能以此来填补空白。希望更多学生在学好专业课的同时,也把体育舞蹈练好,这也是他们未来参与社会竞争的资本。”她也鼓励和推荐自己的学生去体育舞蹈培训机构兼职。“不是说要赚多少钱,而是让他们提前走

入社会,引导他们逐渐成长为成熟的社会人。”让她欣喜的是,经过社会实践的磨砺,很多学生变得更加自信、有责任心。

目前该校的体育舞蹈队共有30多名学生,其中16人参加了今年的宁波市体育舞蹈锦标赛。更让任春风感到自豪的是,她的队员在浙江省中职类阳光学生评比中入围,还有8名学生考取了体育舞蹈教师资格证。

任春风认为,体育舞蹈是一个很健康的爱好,很多学生经过训练后,人生态度变得更加积极向上。几年前,有一位姓杨的学生刚上高一,特别内向,给人感觉就是一个“闷葫芦”。到了第二年,任春风把她拉进了校体育舞蹈队,慢慢地,这位同学融入集体之中,性格变得开朗起来,同时个性中认真负责的一面也被老师发现。在任春风不在校的一年中,杨同学接任队长一职,不负众望,把



社团打理得井井有条。

今年,任春风还参加了体育舞蹈裁判考试,目前已通过二级裁判初考。接下来她会在一些体育舞蹈比赛中上场打分,进行实践,明年还要进行复考。“我是抱着学习的心态参加裁判培训的。当裁判后,对学生的培训可能会有新的想法。”任春风说。

(通讯员 姬联锋)