

用脚步丈量杭城 跑步感受风景 意大利姑娘成跑圈名人:浙里是最美的城市



在刚刚结束的江苏启东圆陀角铁人三项赛里,有一张杭州跑友都熟悉的老面孔意大利姑娘华伦蒂娜(Valentina 音译)。拿到女子标铁30—34岁组冠军的华伦蒂娜正是杭州跑圈的知名人物,她的同事吴梦莹这么形容她:“杭州跑圈,最起码有一半的人都认识她!”

华伦蒂娜,今年32岁,来杭州两年时间,虽然中文只会一点点,但杭州大大小小各种跑步比赛几乎都能看到她的身影,她还有一个好听的中文名字“古婷娜”。

17个周末跑了15场 比赛名次都靠前

到中国之后,杭州的各种比赛,跑山赛、马拉松、越野跑、铁人三项……古婷娜都玩得非常溜。她的好友说,一年52个周末,她大概有30多个周末都泡在各种比赛中,更惊人的是,只要是她参加的比赛,名次都很靠前。

2016 吉武·杭州山地越野赛 35KM 组第一、2016 杭马半程女子组冠军、大宋 108 国际越野赛 50 公里组第二名,以至于受邀担任杭州 100 越野赛的志愿者时,主办方特地要求她不要跑得太快。

古婷娜究竟参加了多少场比赛?她自己都说多得都数不清了。

“2月的时候,我曾经想和朋友做一个接下来的出游计划,但是发现从2月底到6月底的每个周末基本上都被比赛排满了。”想知道杭州周末有

什么比赛,看她的朋友圈就知道了。

她粗略统计了一下,17个周末参加了15场比赛。而且,她的参赛范围还不止在杭州,衢州半马、雁荡山越野、兰州马拉松、东京马拉松……甚至出差去香港的工夫都能顺便跑一场比赛。

不在意六大满贯 想在中国完成一场全马

尽管古婷娜跑山、跑马的成绩都很好,半程马拉松更是不断,但说起42.195公里的全程马拉松挑战,她却说:“我有一条准则:一年只跑一场全马。”

在她看来马拉松是一件很神圣的

事情,她说:“跑全马之前,我会怀着一颗敬畏的心,提前半年开始准备,睡几个小时、吃什么都会有固定的计划,跑的时候也会全力以赴地去跑。越野对我而言更轻松,沿线风景更美,大家还

更可以互相帮助。”所以,到目前为止,古婷娜也只跑了威尼斯、马德里,以及两次东京马拉松这4个全马。

对于跑圈里流行的世界马拉松六大满贯,古婷娜并不在意,“六大满贯可

能会是参照的目标,接下来我也有计划去跑芝加哥或者波士顿。但是因为并不那么喜欢纽约马拉松,人挤人再加上赛道很冷,所以不会刻意强迫自己,但我倒是在中国完成一场全马。”

每天骑40公里去上班 她的最爱杭州龙井线

看起来跑步占据了古婷娜的大部分时间,但她的工作是一家食品公司的生产经理。作为一个幸福的吃货,她运动起来就更猛了。

住在文一路,每天一大早骑行40公里去大江东的公司上班。这还不够,

闲不住的她还给自己制定了严格的训练计划——根据天气状况,1周至少安排3次跑步训练、1—2次自行车训练以及2—3次游泳训练,周末参加各种比赛。这些训练目标,她每周一定要完成,哪怕是圣诞节也没停下来过。

古婷娜说:“跑步是因为我真正能感觉到快乐,能认识很多有趣的人,是一种发自内心的喜欢。我不在乎成绩或奖励,只要能让我跑步就好。”

在古婷娜心中,杭州是中国最美的城市。她甚至会拿出地图找到一

个从没去过的地方开跑,她就是通过跑步,去认识杭州这座城市。

有人问她杭州最棒的跑步线路是哪里?她毫不犹豫地回答:“龙井是我的最爱,那里的风景真的很美、很特别!” (通讯员 叶琛欣)

曾登上《健与美》杂志 这个海宁小伙变身成行走的荷尔蒙

曾经的他,身高166厘米,体重只有92斤,对于一个男人来说,虽称不上皮包骨头,但绝不强壮。而如今的他,体重已经增加至123斤,荷尔蒙爆棚。他叫钟继悦,这个海宁小伙此前因为登上了国家级专业健身杂志《健与美》而火了。

初中时,他是健身独行者

钟继悦今年30岁,个人健身史却将近14年。为何健身?这还得从他16岁的时候说起。他小时候一直体弱多病,吃营养品也无济于事。不仅是父母,连他自己也一直烦恼这事。终于,在2003年的夏天,他找到了解决的办法。

那时,正在读初二的他经过市区的时候,发现附近新开了一家健身馆,并且门口张贴了一张海报。“上面印的是一些身强体壮,肌肉线条明显的健身达人。”再看看自己,钟继悦当时就下

定决心,也要成为那样健壮的人。

说行动就行动。从此,才16岁的他走上了健身的道路。当同学们在打篮球、踢足球时,他坚持在健身房反复进行枯燥的动作。当同学们在电扇下吃着西瓜看电视的时候,他坚持在健身房挥汗如雨。这一坚持就是3年。

终在《健与美》看到了自己

坚持锻炼的效果是明显的,3年后,钟继悦的身体变得强壮起来,能一口气做30多个引体向上,即使加上负重也能做20多个。

“我以前瘦成什么样,体质多么差,朋友们竟然都不信。”钟继悦经常会被问到究竟是如何进行锻炼的,他的回答,就是多看书。

钟继悦很迷《健与美》杂志。杂志中不仅有专业的健身知识,还有许多健身发烧友的经验之谈和亲身感

受。如今,他家里有好厚一叠《健与美》杂志,一直珍藏着。谈到2015年为什么登上了这本杂志,钟继悦说,杂志上有一个栏目是健身达人,展示健身效果和心得。“我就是想给自己一个交代,看看自己练得到底怎么样。”行动力一流的他看到杂志在征稿,他就马上投稿包括健身照片和自述文字,等了两个月,终于通过海选刊登出来了。

这么多年,钟继悦对健身也有新的看法。他说,现在他健身已经不再追求力量了,他更看重肌肉的线条和形状。此外,他还爱上了收集文玩,结合健身,他想达成一种修身养性的平衡状态。“现在国家倡导全民健身,已经有更多的人走进各大健身会所锻炼身体,我希望在这方面能和更多的朋友互相探讨学习,取得更大的进步。”他说。

(通讯员 黄平玉)

