

跑了38年已用脚步丈量了地球3圈半 许建永的“三架马车”:跑步读书公益

许建永有不少头衔:浙江省马拉松及路跑协会会员,浙江大学求是跑马会、鄞州区长跑协会顾问,镇海区马拉松协会和镇海长跑分会副会长。许建永认为,跑步是最简单有效的健身方式,跑步能跑出好身体、养成好习惯;好身体、好习惯能促进读书、公益等好活动的开展;跑步、读书、公益是人生的“三驾马车”,他因此而受益。



Part 1 “活过100岁,跑过100岁”

许建永是甬城为数不多的跑龄超过30年的“跑痴”之一,从1980年上大学开始,已坚持了38年,平均每天跑10公里左右,折算起来,已用脚步丈量了地球3圈半。

30余年的坚守使他收获多多:2014年-2015年、2015年-2016年连续两年排名浙江马拉松男子元老组第一,第11届全国老将田径运动会上获800米、1500米、4×100米3枚金牌,3次

全国长跑邀请赛冠军,4次宁波市元旦环城跑第一,5次九峰山登山赛冠军,10次宁波登山赛第一。2016年,53岁的许建永宝刀未老,和小自己二三十岁的年轻人同场竞技,将多项荣誉收入囊中;在上个月刚刚结束的第三届宁波小港葡萄山地马拉松中,又把金牌挂在了胸前……

对他来说,获奖只是漫长跑道上的点缀而已,越跑越快乐、越跑越健康才是真谛。“当年是连体检都不合格而被高分考上的中专拒

之门外的病秧子,后来一步一步跑成了钢筋铁骨,近些年基本达到了‘零生病、零药费’的小目标。”许建永说,这才是自己风雨无阻、痴心不改的最大回报。许建永经常对朋友们说,“药补不如食补,食补不如跑步”,他利用一切机会宣传跑步的好处,苦口婆心地劝说、鼓励和带领朋友们一起跑步健身。“活过100岁,跑过100岁”,是他当杭马“兔子”时的宣言,亦是他对朋友们的深深祝福——日跑万步,病魔却步。

Part 2 “跑步健身、读书健脑、公益健心”

跑万里路,读万卷书——许建永的另一大爱好是读书,作为一名理工男,他自考了法律本科,取得了会计、证券、基金、保险、个人理财、公司信贷等从业资格,他还边读、边写、边得奖,拥有国际金融理财师、二级建造师(市政、水利水电)、一级建造师(建筑)证书。

许建永觉得成绩都是得益于跑步带来的好身体,为读书提供了体力脑力保证,另外跑步也养成了早睡早起、饮食有度的好习惯,能让他静下心来读书。同时,跑步还

为他提供了素材和灵感。

许建永把跑步、读书、公益当做自己生活的“三驾马车”。他是无偿献血志愿者,已献血千余毫升;他是宁波市优秀人民陪审员,已陪审案件1100余件;他和宁海桑洲小朋友希望工程结对,为一名尿毒症患者捐款3000元,为一名静脉曲张患者捐款3000元,将金融系统运动会的奖金1250元捐给宁波市反扒大队,将“天一广场”征名奖1360元捐给江北区希望工程,把宁波山地马拉松宣传

语大奖1000元捐给了组委会用于慈善……他也积极参加各种公益跑活动,为推动全民健身不遗余力,他积极为跑友服务,荣获首届全国山地竞速赛和第二届浙江省体育大会的“体育道德风尚奖”。

“跑步健身、读书健脑、公益健心,身健脑健心健,人生无悔无憾”,这是许建永的切身体会。早在2005年,他就考出了社会体育指导员证书,经他帮助指导加入健身队伍的朋友不在少数。

(通讯员 戴 斌)

他是舟山第一代跳高队员 7年努力,带出了一支成绩漂亮的跳高队

傅剑波是舟山东港中学的跳高队教练,在今年省运会上,他的队伍一战成名。蛰伏7年,如今正是硕果累累的时候……

1 回归体育,不忘初心

2017年,傅剑波从普陀职教中心来到东港中学,执教跳高队。“篮球、跳高、田径都是我擅长的项目,综合考虑还是选择了跳高这个项目。”傅剑波说,现在队里的15名队员来自普陀区各个学校,各个年龄段的队员都有。

回想起当初练跳高的经历,傅剑波说,要感谢阴差阳错。“本来教练看上了我另外一个同学,叫他去练跳高,结果练了一下选中了我。”傅剑波说,自己个子不高,可是弹跳力好,一样能拿好成绩。

傅剑波说自己热爱这个项目,这么多年的坚持也让他掌握了更多跳高专业的技术,要把这些技术教给同样喜欢跳高的队员们。“带队确实很累很有压力,但是有成就感啊,7年,确实到了该出成绩的时候了。”

2 体育生不仅能上体院,还能上名校

翁英豪跟着傅剑波训练了7年,现在仍是舟山男子跳高纪录保持者,国家一级运动员,今年被输送到上海复旦大学,就读法学专业。“他的成绩让我们看到了一条新的出路,体育生

不是只能读体院,还能上名校。”傅剑波说,现在各大高校都很喜欢招收体育特长生,学生练这个项目,也不是非得走竞技体育这条路,翁英豪是一直待在他身边的队员,能取得这样的

成绩,让大家对他的实力更放心。

今年8月,傅剑波带学生参加全国比赛,他把这场比赛称为破冰之旅,和队员们在这场比赛中,找到了自信。“打全国赛,我们照样不弱。”

3 省运会夺冠,有好成绩并不是偶然

15-16岁组张豪城获得男子跳高冠军,14岁组苏竞虹获得男子跳高冠军,仅跳高项目就有两个省运会冠军,今年的省运会让队里的这些孩子们一战成名,不仅拿冠军,还破了纪录。

“这7年,不容易。”傅剑波感慨地说,这是舟山市少体校“市队校办”跳高队,不仅是举个人和家长之力,也不只是教练和学校在努力,从上到下,为了舟山竞技体育能出好成绩,这是所有人的努力。

“家长每天送来再接走,我的队伍里这些家长都很给力,非常支持自己孩子的训练。”在傅剑波看来,有没有支持的差别实在是太大了,不然即使教练有再多的技术可以教给队员,队员没时间训练也白搭。

4 关于未来,跳高队放眼下一届全运会

自省运会结束之后,队里的3个队员被国家田管中心看中,列为奥林匹克高水平后备人才,这足以看出队员们的水平。

“省内的跳高队基地在台州,大家之前都知道台州跳高成绩好,这两届

省运会让大家看到了舟山在这个项目上的竞争力。”傅剑波说,下一步,他要让队员们开始备战下一届全运会。今年11月,他还要带队员去参加全国体协U13-14比赛。“比赛一方面是为了让队员增加经验,另外一方面也是希

望更多人看到舟山跳高的实力。”

“这个项目练了这么多年,我想总归是要为此做点什么,队员带到我们这里,升学是一条出路,走竞技体育也是一条出路,总是能让队员们在这里找到自己的价值。”(通讯员 李晓旭)