

组织活动,协办比赛,还跑出了一条赛道…… 绍兴这只“蜗牛”很会跑!

一般的跑团,要么以所在地的名字或者单位命名,要么叫做“疯跑团”、“乐跑团”……然而在绍兴上虞,却有一支“蜗牛”跑团。

这支上虞最大的跑团,全名叫做“绍兴市上虞区蜗牛长跑队”(以下简称上虞蜗牛队),跑团logo就是一只飞奔的蜗牛。普通人印象里慢吞吞的蜗牛,成了跑团的形象代言,也见证着跑团从十一二个人的小群,变成了600多名成员的大队伍。

跑团的团长董志勇,是绍兴市上虞区科学技术局的科创中心负责人,2010年就开始跑步了。“之前也一直很喜欢体育运动,经常打篮球,不过后来膝盖受伤了,就开始在体育场里慢慢跑,跑着跑着就爱上了。”

2011年,参与跑步运动不久的董志勇和几个跑步爱好者一起,组了个QQ群,“那时候跑步的人还不多,大家可以互相交流一下”。

跑马拉松,大部分人都希望跑得够快,之所以给跑团起名叫蜗牛,董志勇说是因为两个原因,“一个是当

时我们几个刚跑步不久,出去参加马拉松比赛,和专业人士一比,就觉得自己跑得挺慢的。另外一个原因就是,蜗牛虽然爬得比较慢,但它有一种坚持不懈的毅力,一直在前进”。

跑团刚成立那会,成员大约就十一二个人,“那时候跑步还没这么火热,很多人会觉得跑马拉松是一件可望不可及的事情,慢慢地,跑步的人就多了起来。”现在,跑团已经有600多位正式队员,其中活跃的核心队员300多人。

董志勇说,跑团人数的大幅度增加,有一个重要的原因是因为跑团连续协办了4年上虞当地的马拉松赛——曹娥江半程马拉松赛。“在协办过程中认识了很多跑友,也让更多当地人知道了我们这个跑团,就有更多人加入进来。”

如今,日益壮大的上虞蜗牛队里已是卧虎藏龙。“最会跑的厨师厉健锋,30岁左右的年纪,已经是我们这里最资深的跑友之一了,全马成绩2小时40分左右,拿过很多比赛的冠

军,跑团里很多人都叫他‘老师’。”有跑了几十年的老跑者,“从上世纪八九十年代就在跑马拉松,还拿过当年西湖桂花马拉松的前3名,退休回到上虞之后就加入了我们跑团。”也有从180斤瘦到130斤的自律达人,靠跑步养成了很好的生活习惯。

除了例跑、组织各式跑团活动,上虞蜗牛队还和马拉松比赛结下了很深的缘分。2015年首届曹娥江半程马拉松的顺利举办,上虞蜗牛队就发挥了不小的作用。“最开始我们自己想办一个小比赛,就开始策划线路,刚好上虞也想办一场自己的马拉松比赛,所以就一拍即合了。”

曹娥江马拉松的赛道,就是董志勇和几个跑团团友一脚一脚跑出来的。“先我们几个跑一遍,再招募了十几个跑友一起测试,用运动手表记距离,取平均数。等确定办赛了之后,再由田联的专家来做了修正。”



为了更好地服务比赛,董志勇和队员们仔细学习了马拉松的竞赛规则,报名参加专门的研讨班学习,也会参与到其他马拉松的裁判工作中。几年下来,24小时接力赛、铁人三项赛、超级马拉松……各种类型的比赛,跑团都办了不少。而对于未来,董志勇并没有多想,因为对于他和他的蜗牛长跑队,始终都会在路上奔跑,而且会越跑越快。

(绍体)

伴着音乐,侧滑、踢腿、踏步…… 杭州“城市美容师”跳街舞惊艳路人

“

前几天,一个舞蹈视频在杭州人的朋友圈里火了,视频的主角不是明星,而是一个穿着“江干市政”制服的“城市美容师”。视频中的他,突然在人行天桥阶梯上“来了兴致”,跳起了年轻人新潮的街舞,一边跳着舞,一边上着台阶,身手灵活、模样潇洒。

这位网友追捧的“街舞大叔”到底是谁?他又有着怎样的故事?



一辈子与路结缘却未忘儿时的梦

“网红”大叔名叫卢锋,是江干区市政园林养护所的巡路工人。当知道自己跳舞的视频在网上火了,他感到很不好意思,“我就是消遣消遣,锻炼一下身体,不是为了出名。”

邻近城管驿站的新塘路,是卢锋每天都要来的“工作场所”之一,作为一名巡路工人,他平日里的的工作就是骑着电动车走走看看——路面哪儿破了,哪儿脏了,他都要拍照记录,通过APP传回所里,交给专人前来处理。除了新塘路外,他还负责凯旋路、景芳路、秋涛路等20多条大小道路。

别看每天只需要走走,卢锋的工

作可不轻松。他神情严肃地从袋子里掏出了一本厚厚的记录册,上面写着十多条他一天里发现的问题。小到一块松动的石头,大到一块老化的隔板,卢锋说,“这是老百姓每天都要走的路,可不能走马观花!”

虽然在市政巡查岗位上只干了5年,但早在20年前,卢锋就从安徽老家来到杭州,当过修路工人,干过架桥师傅,用他自己的话来说,就是“一辈子和路结了缘”。

这20年来,卢锋的生活一“路”艰辛,却从没忘记儿时的舞蹈梦。“那时,家里用的还是黑白电视机,我就跟着春节联欢晚会跳。”卢锋笑道,要

问他什么时候开始跳舞的,“可能比迈克尔·杰克逊刚开始跳舞时的年纪还要小!”

来到杭州后,每次在街头看到大妈们跳广场舞,卢锋总是跃跃欲试,但这种念头立马又被打消了。“我觉得广场舞不适合男同志跳,我更喜欢跳新潮一点的。”2个月前,卢锋在手机上无意间看到鬼步舞的视频,他觉得非常适合自己,“动作幅度也不大,拖着脚走就行了。”

自从学了鬼步舞,卢锋仿佛着了迷,午休时看教学视频,晚饭后跟着拍子跳,没想到还没跳多久,他的视频就被路人传到了网上。

看见同事躲着跳老伴却选择支持

在城管驿站门前小广场,卢锋现场即兴来了一段,手机里放的背景音乐是邓丽君的《我和你》。

侧滑、踢腿、踏步……不用热身,音乐一响,卢锋甩开膀子,直接跳了

起来,别看他现在一点也不害羞,但只要同事在一旁看着,他就笑嘻嘻地想“收”手。“大伙都说我年纪也不小了,学年轻人折腾什么呀。”卢锋笑着说,很多次午休的时候,他想琢磨新学的舞步,都是跑到外面找角落“躲着跳”。

可2个月跳下来,不知不觉之间,很多原先不理解的同事,也被卢锋每天乐呵呵的劲头感染了,经常在他跳舞的时候,跟着滑几步。了解到卢锋的故事后,江干区城管局还让他担任了庆祝环卫工人节活动的领舞。“老卢是一个乐观的人,一直非常敬业,我们希望更多人向他学习,在认真工作的同时,发挥自己的兴趣和爱好。”

江干区城管局组织人事科科长张小拉说。

跳街舞这件事,也影响到了卢锋的爱人,“她非常支持我,总让我教教她,但到现在还没学会。”卢锋笑呵呵地说,除了跳舞外,每天晚饭后,他和爱人最喜欢躺在床上,翻看着手机里孙子和孙女的照片。“2个孙女、1个孙子都在安徽老家,平时工作忙,难得回去一趟。”

在卢锋的手机上,他还下载了20多个鬼步舞的教学视频,并且还定期更新。“过年回家,我要跳给孙子和孙女看,让他们知道自己有一个爱运动、爱跳舞的潮爷爷!”

(通讯员 刘健 姚群 倪雁强)