

首次参赛便斩获杭马国内组季军 岑万江:纯“野生”也可以跑出精彩

本报记者 朱郑远

“杭州马拉松作为省内规格最高、国内最老牌的公路马拉松赛事之一,赛道上自然是汇聚了众多路跑界大神打卡。有这样一位低调的大神,进入了笔者的视野,他叫岑万江,以2小时25分29秒的成绩夺得了2018年杭马国内选手的第3名。”

1 乐清工厂走出的 纯“野生”跑者

全马220这个成绩在长三角地区的纯业余路跑爱好者中应该算数一数二了,但是难以想象的是岑万江却是一名地地道道的“野生”选手——从来没有接触过专业队的训练与指导。“我的跑步理论与知识主要是通过互联网,挖掘一些技术贴或者视频学习而来,然后在一些马拉松赛事,经常会碰到从专业队出来的跑者,还有些退役的运动员,偶尔会和他们请教一下。”岑万江说道。

岑万江1990年出生于贵州,九山半水半分地的地貌也为他优秀的跑步天赋埋下了伏笔。“我从小生活

的环境开门见山,用现在的话讲去打瓶酱油还得翻山越岭。”据岑万江回忆,小时候家里条件不好,父亲每年基本都在外工作,15岁上初中后大部分家里农活都是他干,经常务农也使得他练就了一身好体魄。

2013年岑万江来到浙江打工,在乐清市虹桥镇的一家电子有限公司做普工,而2014年10月份,他第一次接触到了跑步,最初的原因也是十分朴实,只是为了身体健康。在一次晨跑途中,岑万江结识乐清虹桥马拉松俱乐部(以下简称虹马)的跑友,之后经过介绍他加入了虹马。



2 遇伯乐私人订制教程 首个杭马便跑出PB

进入俱乐部后,岑万江遇见了一位对他影响深刻的“老师”——虹马队长孔万奖。孔万奖伯乐相马相中“千里马”,连续数月为其“私人订制”训练方法和训练量。经过短短一年不到的训练后,岑万江参加了

他的首马2015年无锡马拉松。“都说如果一场比赛太在意的话,反而跑得不好,因为那次是处女马,所以心态比较好。最后以第6名成绩抵达终点,成绩是2小时44分。主要还是经验不太丰富,其实在35公里的

地方我还是有机会向前冲击。”回忆起自己的首马,岑万江依旧是记忆深刻。

本届杭州马拉松是岑万江的第一次杭马经历,也是目前参加过最高规格的马拉松赛事,他告诉记

者:“感觉很不一样,这是我第4个全马经历,直接跑出了个人PB,这和参赛选手的高水平息息相关。前半程我对自己的能力并没有底,后半程我就是跟着国外顶尖的女子选手前进。”

3 希望不断突破自我 目标是到国外参赛

在跑马的同时,岑万江也对越野跑有所涉猎。“这两项运动我都喜欢,家乡那边就是山区,所以对于越野我也比较在行。

不过,目前只尝试过越野50公里之内,太长的没有去挑战过。”只要是与奔跑有关的运动岑万江都感兴趣。

虽然只参加过四场马拉松,但岑万江却有着自己的小目标——去国外参赛。“想参加更多高水平的赛事,开开眼界吧。”岑万江告诉

记者,目前他的耐力还是一块短板,接下来将会针对这个短板进行强化训练,“争取突破220,当然前提是不要受伤。”

用运动走出疾病阴霾 用健身指引生活道路 杭州小伙减重50斤大胖子摇身变“壮男”

本报记者 马超



“健身后的挥汗如雨让我感觉活得真实。”从曾经200斤的胖子到如今155斤的“壮男”,吕超在而立之年找到了快乐生活的新方式——运动。这位走出疾病阴影的乐天男人,如今用运动汗水浇灌着对美好生活的向往。

吕超出生在一个普通的杭州家庭,从小到大因为肥胖,在同学堆里总是处于“弱势”,算不上被欺负,却总是在人家后面跟着。憨厚的吕超在外人看来,除了1米83的身高和190斤的体重外,完全没有其他能令人留下深刻印象的特点,成绩不算优异,体育也不突出。就是这样一位朋友圈里的“小角色”却在2016年引起了所有人的关注和关心。

在一次单位体检后,吕超查出了甲状腺疾病,在经历了手术、住院、休养后,吕超的体重超过了200斤。“戒油腻,适当运动”出院时医生的叮嘱成了吕超脑海里挥之不去的信

条,他开始减肥,开始用体育锻炼去刺激内分泌平衡,从而调解甲状腺素的分泌。

龙井山上骑车、浙大玉泉打篮球、爬北高峰、健身房“撸铁”……一时间,曾经那个跟着朋友后面的胖子成了一位运动积极分子。吕超的变化感染到了身边的人,越来越多的朋友开始加入到他的队伍中,吕超也从“小角色”逐渐成为了朋友圈中的核心。

从2017年到现在,吕超参加了两次马拉松、两次省内骑行大赛,不看脖子上长达15厘米的刀疤,绝对没人相信他曾经患过重疾。谈及迈开第一步时的处境,吕超历历在目,“首先是懒习惯了,其次是要科学锻炼,不能过度劳累。”

如何坚持?又如何科学训练?吕超给自己排了训练计划表,喊上三五好友一同锻炼是他的坚持秘诀,一起骑车绕西湖,一起打半场三

对三,一起健身房办卡健身,有了朋友之间的相互监督,枯燥的运动也变得十分有趣,中学时的美好回忆也再次浮现。

说到科学锻炼,吕超的笨办法就是经常问。“手术后一段时间要经常去医院化验,我就会问医生许多问题,把我锻炼的情况也和他们说,他们会给出意见和建议。”确保不会对身体造成负担的情况下,吕超从健身房里的达人身上学习了很多科学健身方法,从饮食到睡眠,从锻炼方式到项目选择,规律生活逐渐将他脱离了此前生病的阴霾。

两年下来,吕超减重近50斤,大肚腩没了,双下巴也消失了,脂肪肝的指标也下降了许多。就像其他运动达人一样,动起来的吕超决心不再停下。“有过这样的经历,更能看透自己的人生。”吕超说,用怎样的方式度过每一天他有选择,运动将伴随他一生。