



年近五十重拾儿时乐趣

唐蕴:把运动的快乐带给身边每个人

本报记者 崔义刚

杭州淳安有这样一位大姐,年近50岁的时候重拾游泳运动,从此便一发不可收拾,不仅每天坚持游泳,完成了全程马拉松和标准铁人三项赛,还带动身边的朋友参加运动。她叫唐蕴,她说,要把正能量带给别人。

偶然的的机会,重拾儿时运动

唐蕴今年50出头,是土生土长的千岛湖人,打小就会游泳,但是工作以后,这项运动就放下了,30多年没有下过水。“原先是公交系统的,2000年左右离开岗位自己创业。”唐大姐说,这期间忙于工作,儿时的这项运动早就抛在了脑后。

大约5年前,一次当地的全民运动会,朋友叫上唐蕴去游泳。“本来以为都忘了,没想到下水没有问题,而且游完以后感觉特别舒服。”在那以

后不久,她加入了当地的游泳协会,每天都和一帮好友游泳,除了出差可以说风雨无阻。“夏天6点冬天6点半,差不多游1个小时。”

坚持游泳四五年,唐蕴感觉,这项运动不仅带给她健康的身体,更带来了快乐。每天结束游泳,大家都要在一起拍合照,这已经成为了“固定节目”。“我几乎每天都要发朋友圈,就是想给别人带来开心、快乐”。

完成铁三、全马“不费劲”

游泳队里,有很多健身达人不只每天游泳,还参加路跑等赛事。“有几位退休的,他们除了游泳,还经常打羽毛球、乒乓球、跑步。”在他们的带动之下,唐蕴也鼓起勇气,去年连续完成了全程马拉松以及奥运标准铁人三项比赛。

2017年11月举行的千岛湖马拉松,唐蕴以5小时07分完成了比赛。“本来预计要6个小时左右,没想到成绩这么好。”唐蕴说,一路上看着不少人弃赛被车接走,自己能坚持下来很开心。“我平时只游泳,跑步、骑车都很少”,在她开来,能完成全马完全归功于平时坚持参加游泳。跑完之后,她又下水游了1000米。

而在更早之前举行的2017千



岛湖大铁113国际铁人三项赛中,她也轻松地完成了1.5公里游泳、40公里骑车、10公里跑步的奥运标准距离。

带动身边朋友,传递正能量

生活中,唐蕴可以说是一位贴心大姐。由于早上下水游泳寒气比较重,尤其是冬天。所以每天早上,唐蕴都要带上熬好的生姜红糖水,上岸之后分给大家喝。“不管冬天夏天,对于驱寒有好处”,这一坚持就是4年多。唐蕴说:“大家相处非常融洽,队里五六十岁的人心态都很好。”

几年来,唐蕴还带动不少朋友加入到运动的行列。“一位姓陈的大哥比她大几岁,做过咽喉手术,前几年的身体状况不是很好”,唐蕴说,看到大家一起游泳很开心,这位陈大哥加

入了队伍中,“3年下来精神面貌不一样了,上次去医院检查身体非常好。”

遗憾的是,今年上半年参加千岛湖铁三时,唐蕴在骑车途中被撞伤,半年多没有参加运动,这可把她憋坏了。身体刚好,唐蕴就“闲不住”了,本月举行的2018杭州富阳全国铁人三项邀请赛上,她以志愿者的身份出现在赛场上,为选手们服务。

“身体好了心态就好”,这是唐蕴常挂在嘴边的一句话,她希望通过自己的努力,让更多人意识到运动的魅力,“身体健康做什么事情都会轻松很多。”

因平衡车成为孩子们眼中的车神

蔡彦博:喜欢风驰电掣 梦想成为专业骑手

本报记者 余敏刚



蔡彦博是个运动小达人,天生爱运动!还不到五岁的他,小区里的器械都可以轻松玩转,不过骑平衡车才是蔡彦博的最爱,不管是在幼儿园,还是在小区、活动广场,他都是孩子和大人们眼中的“小车神”。

“小车神”出生于衢州一户普通家庭,在一次偶然的的机会,蔡彦博开始接触平衡车,着迷的他,加入了当地一家ST平衡车俱乐部。一年四季,不论是炎热的酷暑,还是寒冷的冬季,都阻挡不了他骑车的心。

“出生时宝贝就特别好动,可能运动细胞特别强吧,当他接触这项运动后,非常喜欢,运动天性也得到释放。记得自行车刚买回来那会儿,宝贝还不怎么会骑,每次只踩半圈,半天才挪一丁点,现在可大不一样啦。”蔡妈妈还没说完,只见蔡彦博在阳光水岸小区的空地上控制自如地骑着车,前进、刹车、上坡下坡、拐弯,各个动作干净利索。“厉害,厉害!”小区一旁玩耍的孩子们都目不转睛的看着他,而大人们纷纷拿起手机不停拍照。

“有的时候看得我心惊胆颤的,生怕一个不小心,他那白白嫩嫩的肉肉就得和地面做亲密接触咯。可宝贝一点儿也不担心,还顽皮地骑着车追着你跑呢。”说到这里,妈妈开心的笑了起来。

“孩子就是孩子,快乐就是这么简单,让人羡慕不已。”一旁邻居张阿姨笑着说道。

“妈妈我还要再骑一会,下次比赛我要比我们俱乐部里那个‘炮炮’厉害。”蔡彦博回头对妈妈说。已经满头大汗的他仍然在小区里转着圈,“这辆自行车可是我自己争取来的,奶奶和妈妈开始一直对我抱有怀疑态度。到了自行车店,看上这款我心爱的小车后我就径直骑了五六米!它是我的宝贝!”蔡彦博自豪地说。

就在近日常山举行的2018中国山地自行车公开赛总决赛中,只见蔡彦博在儿童平衡车公开赛预赛中,一鼓作气,冲在最前面。不过在镜头下这小家伙嘴角边有着明显的疤痕,“这孩子呀,昨天刚摔跤缝了四针,都不想让他参赛了,没想到比赛中这么拼。”

蔡妈妈表示,其实让孩子参与平衡车这项运动一开始只是想提升蔡彦博的运动能力,培养他良好的心理素质。至于比赛与否,由孩子决定,成绩好,能够激励孩子鼓起自信心;即使成绩不好,也能帮助孩子正确认识失败。

赛后,蔡彦博拿着成绩单开心地笑了,“我比上次成绩快了,下次一定要再快一点。”

