

10公里环湖跑 这位杭州大爷带队“刷”了30年

从断桥出发,顺着南山路往前跑,经苏堤到孤山路,再从白堤返回断桥……清晨5点,74岁的“老队长”黄来法和40多名爷爷奶奶辈的队员沿着这条路线进行10公里的长跑。这些队员里,有一半都是参加过马拉松的跑步好手。虽说去年已经卸下队长一职,但黄来法闲不住,每周四次的环湖跑,风雨无阻。

10公里环湖跑 30年来风雨无阻

对很多资深跑友来说,钱江长跑队这个名字并不陌生:作为杭州城区里最早成立的跑团之一,沿着西湖环湖跑10公里,是队员们这30年来,每周风雨无阻的必修课。

退休前的黄来法在杭州机电总厂工作。40多岁时想要个好身体,便独自跑步。因为训练不得法,没过多久病倒了,“当时心肌炎、冠心病,浑身大小小都是病。”

后来,黄来法加入了钱江长跑队。按他自己的话说,算是“正式找到了组织”。在这里,学会了科学的长跑

方法,身体状况也一年比一年好。

2003年,做事认真的黄来法从前任会长那里接过了班。当时,杭州城里的马拉松比赛很少,黄来法就以钱江长跑队的名义联合杭马会、杭州跑联等组织搞起了“环西湖万米跑测试”活动。

“我们在断桥边摆上会旗,做宣传,把这一带的长跑爱好者都聚集在一起,每年多弄几次大型活动。”2009年,由江干区钱江长跑协会牵头创建的杭州市长跑运动协会成立。协会现有1000多名会员,下设多个分部以



及运动俱乐部,老黄成了杭州市长跑协会的副会长兼秘书长,负责各种活动的策划与实施。

“活动当天,有500多名参赛者,其中100多名参加半程比赛,其余都是健身跑,不少武汉、长沙等地的跑友都特意赶过来参加。”目前,杭州民马已成功举办了3届。

黄来法说自己跑步有两个“不比”:不和别人比,也不和昨天的自己比,“这么多年跑下来,最大的回报就是有了好身体,结识了很多志同道合的跑友。如果可以,我想一直坚持跑到80岁。”(特约记者 杨静 蒋升)

七旬扫地大妈 成运动教练

李海燕年过七旬,在杭州某互联网公司从事清洁工作已经快10年了。在公司里,她除了本职工作外,还“兼职”担任公司90后员工的运动教练,每天都号召他们定时进行运动。

为什么李海燕要扮演这样一个角色呢?原来她自己平时就有走路锻炼的习惯,从家里到公司大概4里路,她从来不会坐公交车,全靠走。平时工作经常从1楼走到4楼来回反复。

因为自己常年在公司的钉钉运动榜上“霸占”榜首,又很担心公司90后不爱运动的现状,李海燕就主动请缨带领年轻员工运动。后来,公司的钉钉上又举办了“日行万步,坚持最酷”的运动有奖活动。活动分7天、14天和21天三种赛程,只要钉钉步数持续超过一万步,就可以领取运动奖金。该活动引发公司员工积极参与,但却有不少人通过摇手机的方式来“作弊”。看到这种情况,热心的李海燕又当起了“监督员”,每天在公司里“巡逻”,专找那些不运动玩手机的年轻人。她说,自己看到这些年轻人就有一种“家长心态”,担心他们老是不运动会有害身体健康。“现在公司里的年轻人普遍不爱运动,连中午点个外卖也要别人帮忙带,这样下去真的很不好。”

最近,杭州不少公司为了改善员工的为了改善现在屡见不鲜的“懒癌员工”情况,推出了各种奖励运动的方式,甚至还有老板掏出20万元鼓励员工站起来多走动走动,只要钉钉运动步数超过1万步就能领钱。引发了不少热议,有网友不禁调侃:这样的福利请多来一些,我能走到公司破产。李海燕对此表示,坚持锻炼为的是自己的身体健康,奖励机制可以有,但也要适可而止。如果让人养成了锻炼就是为了赚取奖金的话,那就本末倒置了。

(通讯员 林杰)

修路,做志愿者 创办了杭州首届民间半马

生活中,老黄更是个热心人。1994年,黄来法和钱江长跑协会的队员们一起参加了天真山的修路活动。平时,更是积极参加各种活动的志愿者……2008年,64岁的老黄被国家体育总局授予“首届全国群众喜爱的社会体育指导员”。

最近几年,马拉松运动开始风靡全国,北马、上马的名额一票难求,几个重庆跑友还在当地组织了首个民间坡地半马比赛。看到这些消息,老

黄也暗自定下了目标——在杭州办一场民间马拉松。

经过几个月的民意调查,赛道策划,2013年10月,老黄和几个跑友终于在钱塘江畔发起并举办了杭城首届民间半程马拉松比赛。这场纯草根的比赛不设任何奖励,也不设关门时间,只要参赛者从钱湖路口的江堤出发,沿江堤跑到钱江一桥处领取手环,并按原路折返,跑完21.0975公里的路程即可。

王天一加盟中国棋院杭州分院 专心备战4年后的杭州亚运会

日前,中国棋院杭州分院7支甲级队举行了新赛季的动员大会,分院如今拥有三棋(围棋、中国象棋和国际象棋)共计7支甲级队,杭州也成为全国拥有甲级棋队最多的城市。值得一提的是,去年签约杭州环境集团队的中国象棋特级大师王天一,将正式成为中国棋院杭州分院的运动员。

1989年出生于北京的王天一7岁就开始学棋,1999年开始拿下了全国各类少年组冠军,23岁就成为了中国象棋特级大师,自2009年进入职业联赛之后,就如同一匹肆意驰骋的骏马,在棋坛跑出了属于自己的一片天地。从2014年至今,都是中国象棋等级分第一,是如今当之无愧的中国象棋第一人。

犀利的棋风,超高的胜率,飞快的崛起速度,让不少喜欢他的人为之着迷,也给他起了个“外星人”的绰号,“这主要就是因为我开始那段时间成绩上升得很快,算是对我的褒奖吧,就像踢足球的也有一个外星人。”王天一这般解释道。

令人意外的是,自学棋到成为特级大师,王天一从未加入过任何专业队,成为职业棋手后也一直以自

由人的身份辗转于象甲联赛中,8年换了5支队,这让他象棋界像一个异类。

2009年开始征战象甲之后,王天一先后经历了农运会化名风波,职业比赛中被怀疑使用软件作弊,甚至为此在网上公开约战,再加上频繁更换队伍,这位“外星人”的职业之路在大杀四方的同时也引来了不少非议。“实力说明一切吧,开始名不见经传就获得了不少成绩,可能有些人不太容易接受,这两年这种声音就少了很多。”提起这些往事,王天一依然心平气和。

在象棋领域电脑的实力早已超过人类,因此用软件辅助训练是现在棋手们除了比赛之外最重要的训练手段之一,王天一也不例外。只不过如今的王天一依旧把象棋看做爱好多过工作,因此每天用在下棋上的时间并不多,大概也就两三个小时,其他时间会去健身、看书、玩游戏,甚至还在直播平台上边下棋边给网友讲解。在家的时间也更多的选择陪伴年仅三岁的女儿。“有比赛的话经常到处跑,十天半月不回家是常事,所以在不比赛的时候我还是想做点下棋以外的事,当然前提是不影响自己

的状态。”

从去年开始,王天一就成为中国棋院杭州分院的签约棋手,并带领杭州环境集团队获得了第5名的成绩,这是近年来杭州象甲队伍在职业联赛中的最好成绩。

面对即将开始的新的赛季,王天一也已经做好了准备,今年队伍的阵容也发生了不小的变化,两名小将的加入让王天一感到不小的压力,毕竟这不是一个人的战斗,去年第5名的成绩也并没有让这位象棋第一人满足,面对内蒙古队、广州队这些实力强劲的对手,两名小将的发挥显得尤为关键。王天一在队伍中除了主心骨的作用之外,一些训练和指导也会让他们成长得更快。

辗转多年,“自由人”王天一终于要被“收编”了,用他自己的话来说就是:“既然这是份职业,以前更多的考虑一些个人待遇问题,现在则更想着团队出更好的成绩,杭州这边有这样的条件和潜力,去年在这里和大家相处得也很开心,所以身份上的转变在我看来也是一份责任,除了职业比赛,还要为4年后的杭州亚运会做好准备。”

(特约记者 张峰)