

用足迹在温岭地图中作画 长跑让“油腻大叔”华丽转身

“通过手机APP,我们用足迹在城市地图中作画,这让原本有些枯燥的长跑,变得趣味十足。”30岁出头的温岭长跑爱好者杨瑜斌因为这样创新的方式让自己的运动生活更有趣味。翻开他的微信朋友圈,一条条金色、绿色的线条,是他近两年长跑线路的真实记录。更让人惊叹的是,这一条条或粗或细的线条,组成了各式各样的图案,有形如玫瑰的,有状如小狗的,亦有扬帆起航的。

1 长跑一年瘦了18公斤

开始长跑,源于2016年8月31日的一次冲动。那天,杨瑜斌站上体重秤,数字快速转动后,定格在了89公斤处。“当时,一种‘油腻大叔’的形象顿时浮现在眼前,随之而来的是前所未有的中年危机感。”

长跑,因其简便易操作,成为他“上岸”的最佳选择。从那时开始,每

天早晨五六点,他就穿上跑鞋,开始奔跑。如此坚持了一年多后,效果显而易见。当杨瑜斌再度站上体重秤后,指针指向了71公斤。“当时心中的兴奋劲儿别提有多美好。”

为了给自己鼓劲,杨瑜斌加入了许多长跑微信群。也因此找到了长跑伙伴,找到了持之以恒的动力来源。

2 跑出“太平玫瑰”送老婆

2016年七夕节前夕,杭州运动达人陈良红长跑20多公里,以西湖与周边道路为线,用跑步手机APP在杭州地图上画出了一朵大大的玫瑰花。这朵“西湖玫瑰”瞬间刷爆了网络。

“看到这则新闻时,我们就在微信群里热烈讨论,大家都说,能不能也在温岭地图上跑出一朵玫瑰花来。”杨瑜斌说,从那时起,这个想法就牢牢根植

于心中。但说起来容易,做起来难,跑出这么一朵“玫瑰”,不仅需要超强的体力,更要熟悉城市道路结构。

于是,杨瑜斌转而求其次,根据温岭地图的实际特征,选择了一些其他图案。虽然如此,跑出“玫瑰”的愿望一直未曾熄灭。就在去年,杨瑜斌又加入了一个新的长跑微信群。这个群里,最吸引他的莫过于群名——“太平

3 用晨跑感受陌生城市气息

因为工作关系,杨瑜斌经常出差,而无论是出差,还是外出度假,他的随身物品中跑鞋是必不可少的。“无论到哪里,晨跑都是不能荒废的事情。”于是那些他到过的城市,都留下了他长

跑的足迹。

今年春节,杨瑜斌带着家人一起到南京过节。一天晚上,他坐在床头,莫名间想起小学课本中的南京长江大桥来,“为什么不跑去看看,这大桥是

4 一颗长跑之心始终不改

如今,杨瑜斌在地图上跑出的图案越积越多。“最长时坚持过连续七个月晨跑,最短时只有一两个月坚持晨跑,但始终不改的是一颗长跑的心。”

“刚到狗年时,我根据网友‘吆喝’的设计,跑出了一个小狗图案;3月4日,我自己设计并跑出了一幅‘一帆风顺’图;3月8日,正值妇女节,我又跑出了一



用足迹作的画都被杨瑜斌完整地保存下来

玫瑰”。

“我们群主叫‘万里云飘’,是一个很有想法的长跑爱好者。”他说,“万里大哥最大的愿望,就是能在温岭地图上跑出‘太平玫瑰’来,这也是群名的由来。经过在地图上的勾画,前后数次的精心设计,以及多次的实地查看,最终确定了‘太平玫瑰’的长跑路线。”

去年2月14日凌晨5点,杨瑜斌早

早出了门,开始了“太平玫瑰”的长跑之路。以5分20秒的配速,历经21.4公里的长跑,最终,他跑出了温岭第一朵“太平玫瑰”。

“鲜花太贵,跑一朵玫瑰送老婆,爱一生一世,谢谢万里大哥的构思。”将长跑软件的截图发给老婆后,杨瑜斌还特地发了一个红包示爱,“老婆收到后,非常感动。”

不是真和课本上说的一样。”次日一早,他就兴冲冲出了门,经过十六七公里的长跑后,南京长江大桥出现在了

“在陌生城市晨跑,是体验城市氛围最好的方式。”杨瑜斌说,“晨跑时,这些城市慢生活的一面能一览无余地展现在眼前,城市的味道,就这样留在了我心底。”

个包含三个数字8的汽车图案……”

“当然,我最喜欢的,还是在温岭地图上画出一个个蘑菇来。”杨瑜斌翻着自己的朋友圈,带着回忆,笑着述说

那些长跑的往事。

他说,正是因为这些有趣的图案,让原本枯燥的长跑变得丰富多彩,也格外有纪念意义。(通讯员 潘国志)

海宁小伙30岁“划进”残奥会 还靠相机拿了摄影“冠军”

近日,一组名为《古运河上的时代速度》的照片在海宁人的朋友圈中火了。

这是海宁长安举办的“我眼中的美丽长安”摄影活动一等奖作品,作者并不是专业摄影师,而是一名奥运会运动员。

一场意外让他与奥运结缘

2001年,20岁出头的余立正值青春,却因为一场意外失去了双腿。

或许是命中注定,这场意外改变

了余立的人生轨迹,较高的运动天赋让余立被市残联挖掘并推荐进市级、嘉兴级运动队,从而获得去省里比赛的机会。

全国第八届残运会前,身体条件突出的余立被一位赛艇教练看中。刚入队时,余立负责划桨,可因双腿重度残疾,长时间的训练会让假肢和皮肤摩擦出血,每到夏天,由于坐艇时间过长,余立常常被闷出疹子。

在父亲余永明的记忆中,有一次

余立训练结束回家,全身都是疹子,足足挂了4天盐水。“这种强度不是一般人能忍受的,很心疼。”

赛艇训练是艰苦的,每天早上六点出操,八点半训练,一直到晚上八点半,且每周只有2个半天的休息时间。

凭着超出常人的坚韧和勇气,余立“划进”了2012年伦敦残奥会和2016年里约残奥会。

“平均每天20公里的水上训练,一年9000多公里(训练)才能到伦敦。但无论如何,我们有坚韧不拔的信念和意志走下去。”伦敦残奥会前,余立在日记里如是写道。

摄影撑起他生命中的另一条腿

表哥送的一台傻瓜机,打开了余立的摄影大门。

虽然上身的肌肉很健硕,但对他而言,摄影器材的长枪短炮仍是不小的负担。余立给自己挑选了一部轻便小巧的微单作为平常摄影的主要设备。

“冬天训练,大家头上都冒着热汗,觉得这画面特别有趣。”几年前,余立拍下了自己队友训练的场景,在各类摄影比赛中都拿了一等奖,让他对

摄影增添了许多信心。

他从拍风景、人和事开始,上网学、摄友之间聊、请教专业的老师,一点点摸索摄影的技巧,努力捕捉记录着一个个精彩的瞬间。

余立的摄影作品里,透露着一种宁静的情绪。绽放中的花朵、跑道上的落叶、芦苇丛中的湖泊、微风吹拂的旗帜……画面总让人感受到生活中美好的一面,像是传达着他对生活的感恩。

“人总要向前走。”对于伤痛,时间是最好的解药。如今,摄影让余立重新感受了生活的美好,它撑起了余立生活的另一条腿。

说起《古运河上的时代速度》,余立花了一整个夏天。夕阳的光线、高铁和轮船出现的位置……照片里的每一个元素都是变化的,要拍摄铁路、陆路、水陆三路交会的场面,需要时机。

记不清来来回回了多少次,也记不清究竟拍了多少张,余立只是静静地用耐心打磨着这组照片。

也许上天会夺走奋力奔跑的双腿,却从来不会没收飞向远方的翅膀。(通讯员 王雨红)

