

宁波90后马拉松“大神”跑哭黑人兄弟 李子成提前锁定中马大满贯冠军 终极目标剑指“六大马”

在上周日的武汉马拉松赛道上,宁波90后李子成完成了首届中国马拉松大满贯的倒数第二场赛事,并以2小时15分39秒的成绩夺得季军,打破了马拉松比赛中常见的非洲军团包揽前三的局面。他的这一成绩,仅比第一名慢了10秒。

每年参加40场以上马拉松赛,一年最多拿过42个冠军,并一再刷新个人最好成绩……在全国跑友圈,李子成早已名声大噪。因为他的出色战绩,很多跑友戏称他是跑哭黑人兄弟的“冠军收割机”。2018武汉马拉松后,李子成在中国马拉松大满贯元年赛季的积分依然排在第一位,这意味着他锁定了2017-2018赛季中国马拉松大满贯竞技组男子冠军,成为国内马拉松的“王者”。

开挂的跑马“大神” 每年平均跑40多场

“6.66公里,很吉利的数字。汉马完赛后脚拇指有些小问题,我今天上午就跑了两圈。”李子成说。身高1米74的他一副标准的跑者身材,身上没有一块多余的肉。在清早的一群跑友中,他的莫西干发型特别抢眼,“这个发型我保持了5年,是老婆给我理的,我丈人还开玩笑说是西瓜皮头。”李子成不失时机地撒了一把狗粮。

对于李子成来说,赶上马拉松大潮纯属“无意插柳成荫”。老家山东的他原来是一名田径运动员。2013年全运会后,他从专业队退役。“退役后我喜欢登山和越野跑,那半年把整个大西北转了个遍。”越野、登山跑腻了之后,他开启了各地跑马的职业生涯。

李子成这几年的比赛数量,简直可以用“开挂”来形容。最近几年,李子成每年都要参加40场以上马拉松比赛。2015年,他甚至创造了参赛45场拿下42个冠军的神奇纪录;2016年参赛42场;2017年41场,其中

17个全程马拉松比赛拿下12个冠军,并且创造了这一年里中国半马的最好成绩。这样的密集程度,放眼国内都是罕见的。

光鲜背后是汗水 他说荣誉比奖金重要

光鲜背后,是李子成日复一日挥洒的汗水。他的搭档周力曾经评价他“没有一刻是放松的”,即便前一天的马拉松赛事才结束,第二天5点他照样雷打不动地起床训练。李子成说武汉马拉松取得的成绩与冬训分不开,“冬训准备了两个月,连春节也没有休息,一直在宁波训练。”跑马“大神”是怎么训练的?他说没有技巧,就是跑。“这项运动是你付出多少就得到多少,没有捷径可走。”平时李子成每天训练30公里以上,月跑

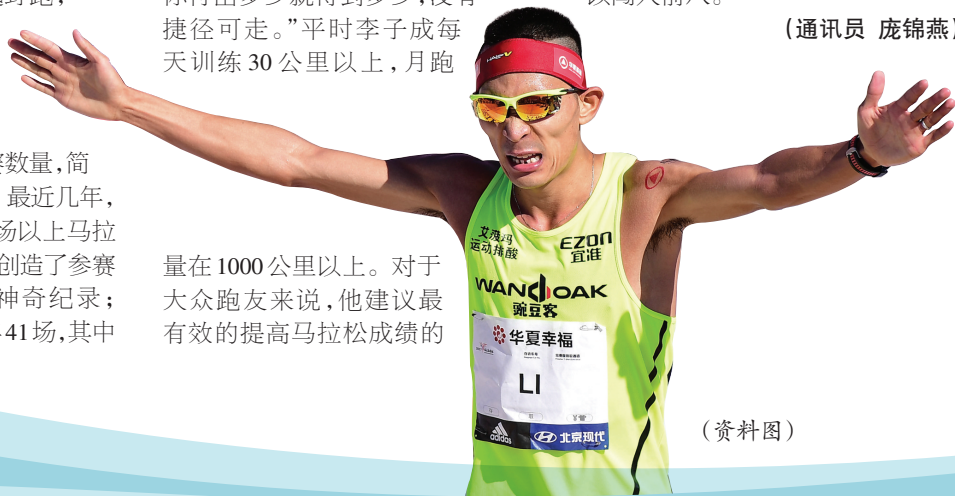
量在1000公里以上。对于大众跑友来说,他建议最有效的提高马拉松成绩的

方式是“坚持、循序渐进、保持肌肉对跑步的感觉”。

这么拼是为了什么?因为马拉松的奖金很诱人?李子成笑着摇摇头,“对我来说,荣誉比奖金更重要。这次汉马跑出的成绩,对我的意义不同一般,这个荣誉超越之前我拿过的所有冠军的总和。因为拿到中国第一个大满贯总冠军,是可以写进中国田径史的。”

由于政策方面的原因,李子成透露自己已无缘2020年东京奥运会的马拉松项目,他的终极目标是六大马(波士顿、纽约、芝加哥、柏林、伦敦和东京马拉松),“到现在为止中国人还沒能在六大马中进入前八,我希望自己能证明中国人也可以闯入前八。”

(通讯员 庞锦燕)



(资料图)

趣味“大冒险”、集体“大闯关” 衢州学院的这场运动会 让学生走出寝室,走向操场

本报讯 日前,衢州学院体育馆内开展了一场别开生面的趣味运动会,呼啦圈、特制大毛笔、同心鼓等少现身于运动场的“贵宾”成了主角。“大部分同学一想到运动就会联想到长跑、跳远等常规项目,但其实运动也有有趣的一面。”学生负责人团务主任邱钰峰说,“其实我们的运动会更像是一次团体闯关游戏。”

据悉,此次运动会以团队形式参赛,各二级学院派出两支十人的代表队。参赛队伍需要过五关才能获得最后的胜利。最终,16商英(2)班以7分29秒的好成绩夺得桂冠。“我们原来的目标是保二争三,没想到能拿到一等奖,真得感到很惊喜。”16商英(2)班的杨豪凯同学表示,“我们队伍基本都是女生,但她们在练习时从没喊过累,而且她们很细

心,每次总能提出我们男生可能会忽略的小细节。通过这次活动,我明显感受到了班级的凝聚力和默契有了质的飞跃。”

邱钰峰在比赛顺利结束后松了口气。“这次比赛其实是经过整整两周的不断调整才有今天的模样。”邱钰峰透露,“为了让比赛项目更具趣味性,我们详细了解了大家的喜好,参考了《跑男》等综艺节目,才定下最终项目。看到大家都走出寝室,积极参与,我们觉得特别开心。”

“这个活动的策划非常有新意,比如说‘一笔画健康’这个项目,它既能考验同学们的团结程度,还能让大家体验到中国的汉字美。”团委刘青老师全程关注了这场运动会,“我们希望通过这样的活动能鼓励青年学生走出寝室走向操场,养成



健康的学习生活方式。今后,这样的活动我们还会多多组织,希望下一次能让更多的老师同学参与进来,体验运动的魅力。

(通讯员 郑溢 胡轩)

婺城独腿“钢铁侠” 以轮代腿丈量大地

“对我来说,骑车是一件根本不需要坚持的事,如果不让我骑车,那才需要坚持!”江宏海摸着自己的假肢笑着说,“19岁那年因为车祸失去了左腿,34岁机缘巧合重新爱上骑行,骑车对于我,可以说是我的第二生命!”

江宏海今年43岁,婺城人,是金华骑行圈里响当当的人物。自2009年接触骑行以来,9年间骑行里程已达3万多公里。从刚开始只在金华周边骑行,到后来将整个浙江骑了个遍。现在已经去过北京、桂林等地,连骑行圣地青海湖都已去了两次。

说到自己的骑行经历,江宏海显得十分兴奋:“第一次去,我欣赏到了青海湖的美丽风光。第二次去,我体验到了青海湖骑行的难忘过程。”

江宏海介绍说,因为自己穿戴假肢,不像正常人能够自由地调整骑车姿势,所以大腿内侧经常被假肢磨破。第一次去青海湖的时候,全程骑行的预计时间是4天,但自己在第一天就把腿磨破了。为了能够骑完全程,他买来创可贴贴在伤口上。隔着创可贴还是磨破,他就撕掉再贴,最后受伤部位已经被磨得血肉模糊了。“但是我坚持了下来,我骑完了全程!”江宏海的语气里透露着深深的骄傲。

对于江宏海来说,骑行的危险不仅仅只是皮肉伤。刚接触骑行时,由于安全意识不足,经验也不够,受过不少大大小小的伤。最严重的一次还把左肩摔成了粉碎性骨折,手术打了内固定,休息了整整一年。“经过那一次后,我爱人就开始不让我骑车了。她觉得危险,不想让我再受伤,”江宏海回忆,“我也接受了她的意见,一年没骑过车。直到我在朋友家看到了他的车,就摸了一下,又停不下来了……”

“再过两年,等我女儿到了法定可以骑车的年龄后,我也要让她加入骑行圈!”江宏海如是说:“我要和我的女儿一起,用车轮丈量所有的美丽风景!”

除骑行外,江宏海还开始尝试其他的运动:跑步、攀岩、爬山……“我已经去爬过很多座山了,连泰山都去过了!”江宏海骄傲地说,“我打算把五岳都爬一遍,今年的目标是拿下华山!”

(通讯员 陆欣)