

从“打酱油”到马拉松冠军 乐清姑娘卢舒怡在跑步中快乐前行

日前,2018年瑞安微马大赛在瑞安外滩开赛,虹桥马拉松俱乐部队员岑万江和卢舒怡分别获得男、女组冠军,其中,卢舒怡连续两年夺冠。从去年10月份开始,卢舒怡每周都要跑上3—5次,一次都在10公里以上,有了良好的运动基础,加上平时的锻炼,让她在马拉松赛场上游刃有余。

一块蛋糕的诱惑

“拿到冠军,我自己也很惊讶,好几个教练都给我打电话,他们完全不相信我会去参加马拉松,因为在跑步圈里,我的耐力是出了名的差。”卢舒怡笑着说,自己从小在训练的时候就是个“打酱油”的。

小学四年级的时候,卢舒怡就读的乐清市建设路小学招收校运动队员,她报名参加了,但由于综合素质均不理想,入不了教练的眼。“当时跳高没人练,教练说那你就去练跳高吧。”卢舒怡记得那年乐成镇举办运

动会,一共两个人参加跳高比赛,她拿了第2名。“就觉得和同学一起锻炼很好玩,要说还有让我不放弃的那应该就是每次训练完都有一块三角形的奶油蛋糕吃。”卢舒怡大笑道。

小升初,五年级停练一年。初中的一个暑假,她又被乐清市实验中学校队选上,开始400米跑步的训练。虽然进了门槛,但依然是用来凑人数的。速度不错,耐力是硬伤。“当时教练让我跟着一名学姐练习800米,我心想怎么可能跟得上,她在整个乐清

初尝马拉松惊喜不断

复旦大学研究生毕业后,卢舒怡说什么也不练跑步了,之后整整7年,她再也没有跑过一次。

5年前,卢舒怡从上海回到温州电信公司上班。经常坐班,总不出汗,浑身都不得劲,身体也渐渐不健康了。2017年6月份开始,她又慢慢跑了起

来,不过一个月也就跑2到3次。

因为跑步,卢舒怡认识了许多新朋友,在大家的鼓励下第一次报名乡村马拉松,但是没敢参加,直接放弃了。去年10月份开始,她每周3—5次的训练,渐渐喜欢上了一个人在瓯江边慢跑,闻海风的味道。她说跑步

全力备战收获满满

在跑友鼓励下,卢舒怡报名了无锡马拉松。不过,参加全马,靠吃老本是不够的,想跑出好成绩,首要的就是把跑量提上去。她开始了认真备战。她的跑量由一开始的166公里到后来的破300公里。在备战的3个月内,卢舒怡还跑过1次30公里,一次42公里以及一次52公里。

那次52公里,令她印象深刻,因为是在大年初一跑的。“朋友告诉我要在大年初一跑个52公里,我当时第一反应是懵。不好好在家睡觉,跑什么跑?”结果,被诱惑了几句,卢舒怡竟然跟着去了,这就是乐清市第二届“悦动全城”开运跑,从乐清市的最南边跑到了最北边,她用时4小时03分。

自掏腰包举办气排球邀请赛 “草根3球王”创下“全省第一”

满头乌发,身手敏捷,精神矍铄,充满活力……在海宁,有着“草根3球王”外号的戴金荣,如果不说,谁也猜不出他今年已经68岁。用他自己的话来说,就是“运动让我活力无限”。戴金荣不仅精通乒乓球,还特别精通气排球和柔力球;他不仅自己喜爱体育运动,还向更多老人免费传授球技,甚至还自费举办了气排球比赛。

热爱体育精通“3球”

“我是海宁长安人,从小喜欢体育,特别是乒乓球。”戴金荣说,他的童年时代,物质非常匮乏,但水泥地上的简易球台给他带来无穷快乐。上了初中,他正式学打乒乓球,并成为学校里的一名乒乓球运动员。

上世纪70年代,戴金荣到黑龙江牡丹江宁安县支边,但他没有放弃对乒乓球的热爱。在一次运动会上,他拿到全县乒乓球比赛的冠军,从此被当地体委看中,成了当地少体校的乒乓球教练。1980年戴金荣返乡,成为海宁纽扣厂的一名工人,依旧没放弃爱好,多次参加各类乒乓球比赛,获奖无数。

热心公益收获快乐

戴金荣是“3球”高手和运动达人,他不仅喜爱体育运动,还特别热衷于体育公益事业。无论在海宁碧云大桥下的湿地公园、东山森林公园,还是在海宁体训馆里,都能经常看到他教老人打球的身影,“我教大家打球,从来不收一分钱。”

戴金荣性格开朗,为人也很豪爽,他曾自掏腰包给20名队员每人买

市都是数一数二的。”卢舒怡对自己的耐力没有信心。令所有人都没想到的是,学了一年后,她竟然超越了那名学姐。渐渐地,卢舒怡参加了乐成镇、乐清市以及温州市的各类比赛,屡屡获奖。

能让自己的心静下来。

2017年11月的杭州马拉松半程,是她的第一个半马,分在了E区,结果很轻松地跑了1小时29分,拿到了国内第2名。第一次跑马拉松就拿到了奖金,这极大地鼓励了卢舒怡的自信心。

这次跑完后,卢舒怡觉得无锡马拉松是能破3的,因为52公里的前42公里,她用时3小时09分,而且自己自测过一次全马,成绩是3小时15分。无锡赛前,状况也是颇多。先是加跑量,导致脚后跟一直疼,卢舒怡想到了放弃。最终,卢舒怡还是坐上了去无锡的列车,并以2小时59分29

秒的成绩首马破3。跑完无锡马拉松之后,卢舒怡真正爱上跑步、爱上跑马拉松。“跑步让人充满了正能量,会带给身边的人温暖。”卢舒怡说这跟以前比赛训练不同,不用看任何人的眼光,只要做好自己,享受跑步带来的快乐就好。(通讯员 戚梅丽)

球比赛的资格。

“柔力球是一种柔和流畅的球类运动项目,我2011年退休后,开始学柔力球。”戴金荣说,柔力球的打法有点类似羽毛球,但必须打得柔而有力,他经常用50个柔力球进行高强度训练,自创了多球训练的别样方法,并掌握了高超球技。在2014年嘉兴市的比赛中,戴金荣7战7胜,保持不败纪录,被大家称为嘉兴柔力球男单一号;2015年,他率队代表嘉兴参加浙江省老年人竞技柔力球比赛,获得团体第4名的好成绩。他在赛场上规范的技术动作、灵活的步伐得到了众人的肯定。

如今,戴金荣还是海宁老年大学的一名老师,带了3个乒乓球班、1个柔力球班、1个气排球班和1个拉丁舞班,每天从早到晚很忙碌,但他非常享受,“坚持运动是非常好的生活方式,又能广交朋友,我很喜欢这种生活,也希望把球技无偿传授给更多朋友,让大家都能享受到运动的快乐。”(通讯员 陈强/文 郭兴华/摄)

