

“80后”老王:13小时绕西湖跑了100公里

看似疯狂的背后,是专业训练和团队支持

本报记者 华雨晨 图片由受访者提供



老王是位“80后”:在工地上,他是泳池设备安装供应商;在跑步圈里,他是完成100公里“超马”的后起之秀——要知道,他养成跑步的习惯才三年左右的时间。

爱跑步的人都了解,普通马拉松的距离是42.195公里,而“超马”(超级马拉松)的跑步距离远超过2个普通马拉松,一般有50公里、100公里等。

就在5月初,老王完成了个人“首秀”——从晚上7点跑到第二天早上9点,不眠不休地绕西湖跑了9圈,共

计100公里!

老王的真名叫王维,听起来还挺有诗意的,但是他的微信名叫“风中的一匹狼”,他做事和跑步都干脆利落,雷厉风行:“你们叫我老王就好,我喜欢别人叫我老王。”平时他就爱跑步,西湖边、龙井等路线是他的最爱:“在杭州跑步很舒服,去了那么多城市参加马拉松,杭州的跑步环境在我心中排前3。”

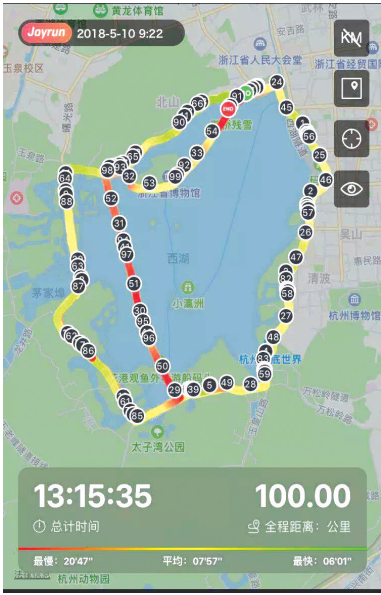
说起100公里的“超马”,老王酝酿已久:“一年前我就有这个想法了,开始着手准备和训练。虽然之前没跑过这么长的距离,但是我也算有跑过几场全马的经验。”今年的1月和4月,老王进行过两次长距离的拉练,从杭州跑到桐庐,距离约70公里。每个月,老王都会坚持跑步和去健身房做力量训练,他的月跑量在300公里左右,所以对这次跑100公里还是很有信心的。

记者采访他的时候,距离他完成“超马”已有1个礼拜的时间,老王恢复得很好,脚步稳健,精神状态也不错,这得益于他背后的“团队作战”。当时他和他的跑团浙大户外悦跑大队说了这个想法以后,得到了快速响应。跑团副队长金戈立马为他策划

组织起来:“老王是真爱跑步,一天不跑就浑身难过,听到他有这个梦想,大家都想帮他实现。从策划到方案实施,我们只用了2天的时间。”

当天来帮助老王的志愿者有70多人,并且分工明确。他们为老王在不同的补给点准备了香蕉、盐丸、酸奶、能量胶等各种食品,在终点还有跑友帮助老王冰敷和按摩,缓解肌肉酸痛;出发前还为老王拉起了“悦跑光头强 挑战百里马”的横幅,这阵势宛如明星的粉丝后援团。老王说:“除了这些,平时悦跑大队做健身教练的队友会指导我在健身房做些训练,跑步的那天还特地准备了很详细的一张表格,上面记录着几点到几点,哪些人在哪个路段陪我跑圈,我真的很感动,也很感谢。”

这个对于普通人来说不可思议的举动,老王似乎没有百分之百满意:“我们跑团里能一口气完成100公里的人有好几个,像悠悠姐的成绩是11个小时左右,我后面18公里实在跑不动了,是走完的,所以花了很多时间。当时有点‘崩’,我一直在关注的我心率表,跑到80公里以后心率几乎到顶了,走路时是100



次/分,但是稍微跑跑就猛蹿到170—180次/分,所以最后阶段我还是以求稳为主。”

总结跑步的经验,老王提醒大家必须要循序渐进,听从自己的身体:“这次的经历离不开团队的帮助和支持,平时也不能懈怠,像有氧运动和力量训练配合,才能有更好的体能。跑步的初衷还是为了身心愉悦。”

杂货店里演绎出萍踪侠影录

杭州老板夫妻俩竟然都是健美冠军

59岁的徐文斌是萧山瓜沥镇殿下路上一家杂货店的老板,但挂在店门口的一副吊环,不经意间泄露了老板的小秘密——健身达人。徐文斌可不是随便玩玩,他还拿过不少健美冠军,2016年宁波姜山杯元老组第一,2017年长三角健身健美邀请赛元老组冠军、2017年桐庐市健身健美比赛元老组冠军……

再平凡的人生也可以过得闪闪发光,这对普通的夫妻,不正像梁羽生的《萍踪侠影录》里张丹枫、云蕾一样携手联剑江湖,把生活过成了浪漫诗篇吗?

白天他忙着进货看店,但一到晚上,这小小的杂货店就成了他的健身房,经常练到晚上12点。慢慢的,徐文斌还带上老婆一起练,夫妻俩常常一起夜跑、一起撸铁,到了周末还干脆把店门关了,一起去各地参加健美比赛。

土办法做了一堆“健身器”

徐文斌在萧山瓜沥镇殿下路开了一家不起眼的杂货店,平常他就和妻子徐雪蓉一起打理着这家小店铺。

徐文斌的店里堆满了各种货品,只留下了几条窄窄的过道,看起来和旁边的店没什么区别,但仔细看就会发现,这家杂货店门口安装着两个吊环,柜台后面的小角落里放满了各种自制健身器。徐文斌告诉记者:“这

些全是我自己做的,空的时候,就可以顺手拿起来练一练,方便。”

说起这些自制的土家伙,徐文斌有一肚子话,“别看它们不起眼,都是30多岁的老伙伴了。”他说,“哑铃是从废品站收来铁球,用铁棍焊接起来的;杠铃是从路边捡来的石板,一点点凿成圆形,中间凿出洞来做成的。小时候瘦小,怕受欺负就拼命练,后来就喜欢上了这种感觉,一练就是四五个小时,汗流得把地都打湿了。”

一直是自己琢磨着练的徐文斌,一次偶然的会到杭州市区玩,路过浣纱路看到一些青年在一家健身房里练习,就一头钻了进去:“那时候,我每天骑3个小时的自行车从萧山赶到杭州市区练。”1991年3月,徐文斌代表杭州队参加了宁波市广联杯健美邀请赛,第一次参赛就获得了60公斤级的第3名。

奖牌和证书能铺满两张桌子

33岁的时候,徐文斌结婚生子,忙着打理杂货店,健身虽然没有彻底搁下,但比赛却一次也没有参加过了,直到53岁,在朋友的劝说下,徐文斌才“复出”参赛:“20年没参赛,当时报了个试试,没想到居然拿了个第4名。”

这个第4名对徐文斌来说,就像一针强心剂:“那以后,我就像回到了



年轻的时候,特别拼,有时候能练到晚上12点多,一有机会就去报名参加比赛。”

2016年宁波姜山杯元老组第一,2017年长三角健身健美邀请赛元老组冠军、2017年桐庐市健身健美比赛元老组冠军……这几年,徐文斌一共参加了14场比赛,几乎都在前六名,其中还有不少的前三名。

徐文斌不光自己练,连老婆都被他动员起来了:“我是2010年开始练的。那时候练吊环,我老公就托着我的脚一次次把我托上去,就这么托了2个月,没想到,我自己也能做起来了。”徐雪蓉表示。

夫妻俩白天一起看店,晚上一起跑步、健身,徐雪蓉成了各大健美比赛的常客了。到现在,她已经参加了11场比赛,拿了3个冠军,夫妻俩拿的获奖证书和各种奖牌铺满了整整两张桌子。“以前我们是一个人参加比赛另一个人看店,现在只要有机会我们俩就把店关了一起去参加比赛,毕竟年纪也大了要抓紧机会,再不去就真的老了。每次一起去参加比赛别人都很羡慕,现在儿子也受影响一起练了起来。”

徐文斌说:“我重新开始练是不想留有遗憾,接下来也会一直坚持下去。”(通讯员 王琼 李颖 王萍琴 文/摄)