

杭城首个社区跑团： 把200多个陌生人变成挚友

“你认识你们小区多少邻居？在浙江省路跑协会的首届跑团评选中，有这样一个特别的跑团，‘风雅跑团’——跑团里的人都来自同一个小区。他们这么介绍自己：下楼就能碰到跑友，在小区里跑步有人喊加油，在群里一喊，就能约到人陪你跑步，甚至他们还有自己的‘小金人’比赛。”



Part 1 上有大神成员带领，下有小白跑友陪伴

风雅跑团的发起人之一郭贞骄傲地说：“风雅跑团是杭州最早的社区跑团了，我们每天有例跑，每周有拉练。我好多朋友都很羡慕，想加入我们的跑团，还有的想买风雅的房子和我们做邻居。”

风雅跑团成立于2016年4月，最开始是几个跑步爱好者拉了个微信群，创始人有四五个，都是跑步认识的，高辉和郭贞就是其中两个。

“当初成立跑团就是想让邻居们有一个跑步交流的空间。”高辉是现任团长，他介绍说，整个小区总共16幢，

2000多户业主，就有200多人在跑团里。跑团里，有20岁的小年轻，还有60多岁的老将，有全马突破3小时的大神，也有刚刚开始跑步的小白。高辉很自豪地说：“任何一个配速，在我们小区里，都有人能陪你跑。”

今年58岁的老叶，是被跑团发起人在小区跑步时“捡”到的。他是这个跑步群的第6位成员，进群之前，都是一个人绕着小区跑圈。“当时在小区里认识的人也很少，上下楼的邻居都不一定认识，现在最起码也认识200多个了，想约跑，在群里一喊，

大家就都下来了。”老叶说，跑着跑着，他从一个“10公里是别人跑的，跟我没关系”的跑步小白，变成了能跑半马的跑马老手，“在跑团里大家能相互督促，没有大家一起跑我肯定坚持不下来。”

开油画店的姑娘外号叫“黑巧”，她对跑团的感慨一两句话根本说不完，“大家从不认识到在生活中相互帮助，在社区里跑步会有人和你说‘加油！’，一起出去吃吃喝喝，结伴带娃，感觉就像家人一样，真的是‘远亲不如近邻’！”

Part 2 跑团“生”跑团 校长来宣传

跑团的影响力还扩张到了下一代，郭贞在儿子上学的滨和小学里，组织了一个00后小跑团。开学前最后一个周日，一大早6点30分，十五六个孩子在滨和小学的操场上开始了第一次“例跑”。郭贞介绍说：“这支小跑团的家长，有不少是风雅跑团的成员以及认识的跑友，大家互相宣传，现在群里已经有100多人了。”

这个00后的跑团还惊动了滨和小学的校长田燕芳，她也帮着跑团到处吆喝，“这是个一举多得的好事情！不仅能够提高孩子的身体素质，对于亲子关系的提升也相当有帮助，家长陪着孩子跑步的过程中，有更多交流的机会。接下来我们打算让老师也加入进来，也能够增进师生之间的交流。”

(通讯员 叶琛欣)



接触篮球30余载，如今成为父子沟通的桥梁 浙大老师和篮球的难解情怀

实习记者 赵诗怡

浙江大学里有这样一位老师，今年49岁的他有着30多年的篮球经历。曾在攻读博士期间，代表所在学院参加学校研究生篮球赛，取得冠军；工作后几乎每年都参加学校组织的教职工篮球赛，代表所在单位取得过第3至第8名不等的成绩——他叫陈国潮，对篮球有着一份难解的情怀。

1 热爱是30载篮球路的源动力

陈国潮刚开始接触篮球是在初中时期，那时学校条件差，没有规范的篮球场地，他只是在课余时间跑到操场上和同学们尝试着玩几下。“随着接触篮球的机会增多，渐渐地，我对篮球有了一种莫名的喜欢。”陈国潮说，上了大学后，课余活动更丰富了，篮球、排球、羽毛球、乒乓球他都接触过，但要说最喜爱的，还是非篮

球莫属，因为在他的心里，有一个特别崇拜的偶像。“那时候，我经常看NBA，特别崇拜‘飞人’乔丹，在平时打篮球的时候，也会刻意模仿他的技术动作。”

一说起打篮球的收获，陈国潮便侃侃而谈：“以前我的体质不太好，是篮球让我变得健康、有活力。”学生时代，陈国潮通过打篮球强身

健体。工作后，他依然保持着每周两次体育锻炼的习惯，篮球一直是他的首选运动方式。“下班后和同事们打上一场篮球，能让我身心放松，一天的疲惫感都在奔跑、投球中烟消云散。”如今，陈国潮虽已年近半百，但却依然热爱篮球，他表示，会一直这么热爱下去，直到打不动了为止。

2 篮球成了父子交流的纽带

陈国潮的篮球情怀也延续给了下一代。儿子出生后，陈国潮把生活的重心转到儿子身上，打篮球的时间明显减少了，但还是会在家里收看NBA等篮球比赛。“我一直想让儿子爱上一项运动，健康快乐地成长。”篮球便成为了陈国潮的第一选择，当儿子能跑跳时，他就在周末带上儿子去打球。

一开始，陈国潮先教儿子一些基

本的篮球技术，如运球、投篮等。到后来，循序渐进地教授一些略有难度的动作。随着接触篮球的次数越来越多，儿子渐渐喜欢上了这项运动，篮球水平也有了不小的进步。“在球场上，别的孩子都羡慕他有个爱打篮球的老爸。”陈国潮笑言，如今17岁的儿子球技已经比他还要好了，并且喜欢篮球的程度一点也不亚于他，常常自己看NBA，学习研究新球技、新战

术，只要父子俩在一起，篮球就是少不了的话题。“儿子小的时候，我经常纠正他不正确的动作，现在我们是互相交流、互相指正。”

“教儿子打篮球，不光是健身和爱好，也让他懂得团队协作的重要性，这对他的成长都有帮助。”陈国潮说，篮球是连接他们父子感情的一条重要纽带，他很欣慰能够以打篮球的方式陪伴儿子成长。

