

打破杭州龙井北坡爬坡纪录;全年参赛40余场,半数拿到冠军;每天训练2小时,近10年雷打不动—— “坡神”胡甜甜:永不止步的骑行人生

本报记者 梅杰

在杭州,喜欢骑行龙井的车友,都知道这条山路上有两个纪录:一个是北坡爬坡的最快速度,一个是北坡“十上十下”用时最少的纪录。被车手们所熟知的龙井北坡爬坡最快速度是6分08秒,是2010年一帮车友组织的一场比赛中诞生的。其实,在2012年,有位来自衢州常山的“牛人”以不到6分钟的时间骑行上山,将记录打破。从那以后,这位“牛人”专攻爬坡赛,拿奖拿到手软。去年一年他参加了40余场比赛,其中半数拿到冠军,令无数对手“闻风丧胆”。

拥有这样的实力者名叫胡甜甜,目前是浙江贝欧车队签约车手。因为爬坡能力异于常人,人送外号——“坡神”。

从销售员到专职车手 改变的不仅是身份

说起胡甜甜和自行车的缘分,要追溯到11年前。2008年,胡甜甜离开老家到上海参加工作,起初在一家自行车店里做销售。“近水楼台先得月”,因为工作的便利,胡甜甜每天和自行车打交道,也结识了一帮热爱骑行的好友。每逢空闲,他便和好友们一起享受骑行的乐趣。“当时觉得骑车很刺激,享受运动后大汗淋漓的快感。”胡甜甜说,起初接触骑行,他只是觉得好玩,纯粹为了放松娱乐。

然而随着时间的推移,胡甜甜的进步飞快,起初带他入门的“老师”们大多已经骑不过他。这让他心里萌生了一个想法——参加比赛。既然想比赛,买车成了当务之急。每天在店里看着来往的客人推走一辆辆专业竞速车,胡甜甜心里痒痒……终于,在2010年夏天,他用工资买下了人生中的第一辆专业自行车。“车不便宜,但当时觉得特别值。”胡甜甜回忆说,拥有了爱车,他更是花了大量的时间进行训练,并于当年年底参加了人生中第一场公路赛。

“当时没有完赛。”胡甜甜说完羞

涩地笑了,“第一次参加有些紧张的缘故,那时候也是个‘愣头青’,枪声一响就往前冲,不懂得分配体能,很快就没力气了,只能放弃。”而现在的胡甜甜,早已没了当年初次参赛手忙脚乱的样子。近10年来,参加大大小小的赛事数不胜数,上百次站上领奖台的经历,早已将他历练成为一个成熟、稳重的男人。

爬坡赛一战成名 “坡神”称号声名鹊起

胡甜甜的骑行人生起初也并不是一番风顺,在第一次公路赛“出师不利”后,连续几站公路赛,胡甜甜的成绩都差强人意。即使能够完赛,也不是内心渴望的成绩。“我骨子就是一个要强的人,既然参加比赛,就是奔着冠军去的。”胡甜甜说,就在挫败感一天天浓烈起来的时候,2011年的“禧玛诺杯”杭州莫干山全国公开爬坡赛为他带来了转折。“这是我第一次参加爬坡赛,当天下雨,地面湿滑得不得了,我全程都是看着终点咬牙坚持。”胡甜甜回忆,当在坡度缓的路段时,参赛选手们的实力都相差无几,他只能跟着大部队骑,可随着坡度越来越陡,他渐渐感觉身边的选手

都被甩开,自己冲到了队伍前列的位置,就这样“莫名其妙”拿了第一。

这次的冠军,为胡甜甜开启了“新世界”的大门,他认识到自己在爬坡赛项目上有着得天独厚的优势。“我的体重较一般男选手都轻,在爬坡时负重自然小,速度就会比别人快。”

从那以后,胡甜甜专心训练爬坡赛,便有了龙井北坡破纪录的事迹。

骑行已成生活习惯 新年希望尝试新鲜比赛

都说坚持是通往成功的唯一捷径,骑行这件事儿,胡甜甜坚持了近10年,每天2小时的训练几乎雷打不动,用他自己的话来说,骑行已经成为了他的生活习惯,是要陪伴一辈子的事儿。

2019年已经快要过去一个月了,因为天冷的缘故,胡甜甜这一个月里还没有参加比赛,但平时的训练没有断过,每天不是在山野间、公路上训



练,就是在健身房里跑步、“撸铁”。“冬天是储备体能的好时机,为新一年比赛做好准备。”胡甜甜说,对于2019年,他早已有了规划。首先多参加一些大赛,继续突破成绩自然不必说,他还打算在新的一年里尝试一些新鲜的比赛。2016年,胡甜甜曾参加过一次湘湖国际铁人三项赛,拿了个年龄组第四。“那一年我刚刚学会游泳,就想着体验一番。”胡甜甜说,如今游泳这项技能他已经掌握了2年多,希望“坡神”的称号在“铁三”领域也能为人熟知。

全马两次跑进三小时还不满足 这位泰顺小伙渴望用挑战赢得更好的自己

见习记者 汤仲国

接触马拉松不过3年,参加比赛不过10场,却已2次突破“全马”3小时大关——这样的战绩来自温州泰顺的一位小伙。

他叫张传相,是泰顺深蓝长跑俱乐部的一名成员。“奋进”,是他人生的代名词,今年4月他还要挑战2019江



南百英里越野大赛110公里组别的比赛。张传相说,要用更大的挑战,赢得更好的自己。

三年前结缘马拉松 起初是为了减肥

谈起自己接触马拉松的原因,张传相表示:“参加工作几年之后变胖了,于是开始跑步。”为了能够让自己瘦下来,张传相选择马拉松,并坚持到现在。

2015年12月,张传相报名参加了第一届温州马拉松,由于是第一次参赛,他当时报名的是“半马”。为了能够跑完自己的第一次马拉松,张传相每天坚持跑5公里,最终以1小时40余分钟的成绩完赛。

在刚刚接触马拉松的时候,张传相更多的还是自己训练,就这样“独来独往”3个月之后,一次机缘巧合下,他加入到了个名为“马拉松你也能跑”的QQ群,用他的话来说,仿佛是找到了跑步的“大家庭”。2017年6月,张传相在“家人”们的指引下加入泰顺深

蓝长跑俱乐部,结识了更多的跑友,学习到了更多关于马拉松的知识,他对马拉松的兴趣也日益浓厚。

参加10场马拉松 两次跑进3小时

在这3年时间里,张传相先后共参加了10场马拉松,温州、杭州、宁波和绍兴等地的马拉松赛场上都留下了他的身影。其中在去年的“杭马”和“温马”中,他先后以全马突破3小时的成绩完赛,实现了自己的一个梦想。

回顾以往,张传相参加的第一个“全马”是2016年的杭州马拉松,那一次的成绩,他用“惨不忍睹”来形容。“当时第一次跑40多公里,有点紧张,担心自己不能完赛,身体放松不开,跑到后来全身包括肚子都抽筋了,最后咬牙坚持到终点,一看时间5个多小时。”对于自己的第一次全马经历,张传相笑着回忆说,那次的比赛虽然成绩不理想,但是能跑到终点,他对自己还是很佩服的。

从“5个小时不止”到“3个小时不

到”,这样的进步是如何做到的呢?

张传相分享了自己的秘诀:“只要不下雨,我每天早上至少跑11公里,在2018年中我一共跑了4089公里。”确实,一分耕耘一分收获,张传相在自己的坚持中实现了质的飞跃。

奔跑永无止境 今年要挑战110公里

张传相说,跑步给他带来了很大改变,“现在我人变瘦了,精气神更好了,以前有的胆囊炎、脂肪肝现在全没了,跑马拉松是一种更健康的生活方式。”

在这几年间,张传相不光自己跑,还拉动身边的亲戚朋友一起跑,可为是全民健身的忠实“粉丝”。“现在我身边的很多人都跟我一样,把跑步当成了一种生活习惯,我们从中找寻到了乐趣,也收获到了健康。”

对于自己接下来的打算,张传相表示:“今年4月份我将参加2019江南百英里越野大赛,我报了110公里组,这对于我来说是一次全新的挑战。”