

连续6年参加半马不停歇,如今要挑战全马 这个杭州小伙在奔跑中充实生活

见习记者 汤仲国

“我已经报名苏州环金鸡湖国际半程马拉松和上虞曹娥江国际半程马拉松了,新的一年,我想以运动的方式来开启。”34岁的费莹峰,看上去朝气蓬勃,他从小就是一名运动爱好者,已经连续参加了6年杭州半程马拉松。

从小喜爱运动,6年跑了9场半马

说起费莹峰的跑马处子秀,还要追溯到2013年,从那时起他先后参加了2013年至2018年连续6届杭州半程马拉松赛,以及2018年的横店半程马拉松赛、2018年的广州半程马拉松赛和2018年上海中心国际垂直马拉松赛。其中最好的成绩是2018年的杭州半程马拉松赛,当时费莹峰取得了1小时57分钟49秒的成绩。

继续奔跑,今年将挑战全马

为了能备战马拉松比赛,费莹峰在平时坚持锻炼,他告诉记者,工作日他在下班后跑步,周末的话会在下午跑,每次训练都在10公里左右。
“对我来说,印象最深刻的一次马拉松是2015年的杭马,当时下雨天整个人都淋湿了,但我还是坚持跑完,享受到了马拉松给我带来的乐

趣。”费莹峰笑着回忆道。
此外,谈及马拉松对于自己生活的变化,费莹峰说道:“跑完马拉松可以让自己精神好一点,心情也会更加舒畅,还可以欣赏沿途的风景,了解各地的风土人情。”在费莹峰的带动下,周围的同事也加入到了跑步的队伍中来,收获了健康和快乐。

谈及自己跑马拉松的缘由,费莹峰表示:“工作后,运动时间比较少,偶尔会出来打打球。”为了不让自己“停”下来,费莹峰开始通过长跑来充实自己的生活。



谈及今后的打算,费莹峰表示只要身体吃得消,自己会一直跑下去,“今年上半年我已经报了苏州环金鸡湖国际半程马拉松和上虞曹娥江国际半程马拉松,下半年如果没有意外的话,我会继续坚持跑第7次杭州马拉松,另外我还将挑战上海或者南京的全程马拉松。”

老少同乐 纹枰论道 嵊州这场围棋“智斗”精彩纷呈

本报讯 本周一,由嵊州市甘霖镇文化站和棋艺协会主办的2019年“美丽家园美好生活迎春友谊赛”在苍岩新村圆满落幕。

来自新昌县清泉围棋学校的11位小学员和甘霖镇棋艺协会围棋高手们齐聚一堂,以棋会友,增进感情,尽享围棋带来的乐趣。新昌清泉围棋学校是专业的围棋学校,这次参赛的最小孩子8岁,也已经有业余2段的水平。比赛中小棋手们沉着对局,冷静判断,部分选手亮出神来之笔,使出布局精妙的杀招,显示出较强的实力,令一旁观战的老棋手称赞不已。

活动现场,绍兴棋王“黑龙”李严也参加了交流,和棋友们进行了让子棋比赛。李严笑言,比赛中很多选手水平不低,在让子的情况下,自己有些招架不住:“民间棋手也卧虎藏龙,有很多小朋友棋手落子很有灵气,已经有布局、推演的意识。”其中,3年级的王鑫恬小棋手比较亮眼,她有一个可爱的习惯,每次落子都会看几眼对手,仿佛想从对手的眼神中读出一些什么,“这么小就会‘心理战’,很会思考,未来潜力无限。”李严为小棋手们频频点赞。

据新昌清泉围棋学校魏方才校长介绍,嵊州作为围棋之乡,有深厚的围棋底蕴,甘霖成校组织这样的活动旨在弘扬传统文化,同时也让更多的人领略了“国粹”博大精深的风采。

(通讯员 李忠亮)

大罗山徒步迎新春 运动赏景两不误

本报讯 上周六,温州市山地户外运动协会组织200多户外登山爱好者,举办了大罗山迎春健步公益活动。

活动期间,登山爱好者从瓯海茶山五美园停车场出发,沿着龙王水库、石竹村、龙脊景区、山鸡坑水库、雷达站、外国景观台、盘垞村,又回到茶山镇。此次徒步登山活动,行程12公里,历时5小时,运动强度适中。登山爱好者一边锻炼身体,一路领略大罗山的自然风光美景及人文古迹,受到广大参与者的好评。

来自温州瓯海黄阳社区的一支登山健走团,成为活动中最亮眼的一抹风景。“我们这个团,取名黄阳急动队,下至十几岁的少年,上至50多岁

的大叔,涵盖各个年龄层。”黄阳急动队队长张连广介绍,参加这次大罗山迎春徒步活动,给2019年开了个乐享运动的开门红。“我们准备在2019年更多地参与各种健走、徒步、登山活动,因为我们平时就喜欢跑跑步,有一个体能基础。”

活动中,一位穿着运动服的女孩王雪文是熟面孔,曾经参加各种跑步、马拉松赛事,“这次健步走活动,我想换一种方式来锻炼,不求速度、只求享受慢运动的乐趣。”王雪文谈到,自己不仅喜欢跑步、健走,她一周至少要去健身房4次,一上跑步机就停不下来。当然,她更热衷的还是户外运动:“登山、骑行、游泳,我都有涉猎。”

除了成年参与者,一些六七岁的小朋友也在家人的带领下,参与本次登山健步走活动。小学1年級的张一旸是学校里的运动能手,长跑、乒乓球都获得过冠军,这次登山活动对他来说是“小菜一碟”。不过跟父母一起出来运动,他也非常兴奋:“登山的时候,爸爸妈妈都跟不上我了,走一段距离,我就停下来等等他们。”张一旸笑言,父母得加把劲,多参加写体育锻炼。

据悉,本次大罗山迎春徒步活动还与公益相结合,希望市民通过大罗山徒步锻炼,关注自然环境,响应温州健身文明城市的号召,引导老百姓热爱、保护环境,共倡全民健康。

(通讯员 唐安律 吴璐琦)

编读往来

嘉兴王先生:听说今年的海宁国际追潮马拉松将开赛,我想了解一下比赛的具体时间,如何报名参加。

小编:今年的海宁国际追潮马拉松赛将于3月30日鸣枪开跑,赛事全面升级,迈向国际化。赛事共

设置3个项目:半程马拉松(21.0975公里)人数为800人、城市马拉松邀请赛(21.0975公里)限报50队200人、迷你马拉松(3公里)参与人数为300人。

1月28日,报名通道已经开启。

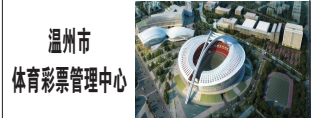
想要报名的读者,个人参赛半程项目可以通过网站或微信客户端报名,如爱海宁APP、跑吧、爱燃烧、赛客等,也可联系组委会,咨询电话0571-88609018。

(通讯员 胡晓琳)

战略合作伙伴



合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223