

年近七旬的杭州“跑男”完成全球马拉松六大赛事 在90度的冰盖上“跑”圈 让世界见证他的活力姿态



常青树

今年69岁的陈燮中给自己取的微信名叫“小陈飞刀”。他说飞刀小巧精锐,能够绝地反击。

对于这个年纪的人,多数人印象中应该是遛弯逗鸟,含饴弄孙,安心颐养天年。但陈燮中却偏偏要“搞事情”:退休后攻读复旦大学EMBA(工商管理硕士)学位,66岁拿下香港城市大学博士学位;63岁开始跑步,人生中的第一场运动挑战就是112公里戈壁徒步。

去年,陈燮中取得了北极圈马拉松——双日双马“北极熊杯”挑战赛的成功,“当我把五星红旗插在北极雪地时,内心满是自豪与感动。”陈燮中说,他既是“老顽童”,也是“不服老派”:事业不服老、学习不服老、运动也不服老。“人生每秒都是新起点,何时出发都不晚。”

1 大龄“奔跑者”踏北极冰雪疾驰

去年3月,在参加完南极马拉松比赛后,陈燮中立马给自己定了一个小目标——挑战天气最恶劣、气温最低的双日双马“北极熊杯”马拉松。“这个马拉松报名审核很严格,限于接待条件与自然环境,中签人数被严格限制在140人以内。”陈燮中说,他很幸运能够如愿。

去南极跑马拉松不容易,在北极冰盖上跑马拉松更是难,光是长途跋涉的行程就让人“元气大伤”。“我从杭州飞北京,再转机到丹麦的哥本哈

根,最后到达北极格陵兰机场,前后共历时20个小时,不仅需要适应时差,骤降的气温对身体机能也是不小的挑战。”

陈燮中回忆,整个比赛线路主体都位于不均匀的碎石路面和万年冰川,比赛线路的最初4公里是通往冰川的碎石路面,还要跨越很多冻土带、极地沙漠和丘陵,其中最大爬升是大约37公里处爬上一个75米高的冰盖,从比赛起点到终点有500米的海拔下降。

2 征服世界马拉松六大赛事

“我开始跑步前后也不过5年时间。”陈燮中说,他开始运动的契机是因为健康状况亮起“红灯”,高血压和糖尿病纷纷找上门,使他意识到了锻炼的重要性。

2013年,64岁的陈燮中第一次参加戈壁越野挑战赛。“当时,我连5公里以上的赛事都没参加过。”比赛持续了3天,陈燮中住帐篷,吃面条,脚底磨出很多血泡。原以为坚持不

住,但他一心想要给儿女树立榜样,最后竟跑了第一。

从那以后,陈燮中仿佛打开了新世界。抛开压力,丢掉身份标签,全身心地投入,那种状态让他很兴奋。

5年时间里,陈燮中参加越野和马拉松比赛不下50个,“2016年9月开始,我先后参加了柏林、伦敦、纽约、东京、芝加哥和波士顿马拉松,成功‘集齐’了全球六大马拉松赛事。”

3 爱跑爱潮也爱学习

陈燮中爱玩,爱跑,还特别注重外在形象。“谁说只有女性能有衣帽间,能有很多衣服配饰?我这样的‘老顽童’也完全可以呀。”陈燮中总给人一种时髦运动范,黑框细边眼镜,完全看不出是个年近七旬的人。

事实上,陈燮中还有很多头衔:企业家、高级经济师、潮牌创始人等。而他最得意的头衔是“浙江省

首届十佳运动休闲旅游达人”。因为爱运动成为浙江十大“城会玩”,让他意外惊喜。“我是所有参评选手中年龄最大的一个,实在觉得很荣幸。”正是这个特殊荣誉,让做投资的陈燮中对体育产业产生了浓厚的兴趣。

“成立杭州亚美体育,确实也是当选十佳达人后的想法。初衷很简单,因为我自己从运动中受益,也想



“我一开始不断爬坡,脚上穿着冰爪和雪套,衣服裹得也很紧,气喘吁吁找不到一点好状态。”陈燮中说,他的脸部和手部被寒风刺得生疼,脚下是起伏的冰盖和深到膝盖的积雪。最终,陈燮中获得了半马赛、全马赛和“北极熊杯”3块奖牌。



运动汇

展民族风情 显国粹魅力

全省老年排舞比赛落幕

近日,由浙江老年开放大学主办的“炫彩夕阳”2019年全省老年排舞比赛决赛举行。活动自7月初赛开展以来,省本级和10个设区市老年开放大学(社区大学、城市大学)评选出22支队伍参赛。经专家评审和网络投票相结合的综合评定,最终评选出了11支队伍进入决赛,并邀请2支队伍参与决赛表演。

决赛现场,浙江老年开放大学舞蹈队以《我爱你中国》拉开了比赛序幕,准确规范的舞姿展示、动作流畅的队形变化、形态优美的风采展现,获得了评委的肯定和观众的掌声。接下来,极具畲族风情的《春和景宁》、现代风格浓郁的《霸气》、富有江南风韵的《太湖美》、展现国粹魅力的《唱脸谱》也赢得了阵阵掌声。最后一个节目是浙江老年开放大学海盐学院蓝韵舞蹈队的《红船向未来》,他们满怀自豪之情,表达了对红船的崇敬,将比赛推向了高潮。

经过激烈的角逐,台州老年开放大学乐龄舞蹈队的节目《霸气》获得本次全省老年排舞比赛的一等奖。受邀参加演出的浙江老年开放大学玉环学院和上城学院的节目分别获得“网络人气奖”和“特别表演奖”。

据了解,“炫彩夕阳”是浙江老年开放大学近年来积极打造的活动品牌之一,与“醉美夕阳”一道,构成了学校“动静结合”的老年教育的活动品牌,受到了全省老年群体的欢迎和积极参与。

(通讯员 相海珠)

“柔”中有“力”

近日,宁波市海曙区老体协柔力球队的教练陈莉君来到掌起镇五姓点村文化礼堂,为该村柔力球队队员进行辅导。据悉,陈莉君所在的柔力球队曾连续6年获得省比赛团体第一,并代表浙江省参加了第十三届全运会群众比赛。

通讯员 汤丹文 文/摄

