

人生第一场越野赛就夺冠,生完孩子没多久又投入训练 杭州二孩辣妈“稀里糊涂”的跑步缘

本报记者 梅杰

人生首个半马完赛用时1小时47分,远超大多同龄女性;人生第一场越野赛,就拿了42公里组别的冠军;全马最好成绩3小时07分,梦想是“破3”……当吕军丹介绍起自己的跑步经历时,旁人很难想象这样优异的成绩竟出自一位二孩妈妈,也很难想象她接触跑步才不过3年时间,中间还要减去1年的孕期。

距离吕军丹生完二宝才不过10个月,她已经参加了4场比赛,其中包括2场全马。最近的一次比赛是上周末的杭州女子10公里赛,吕军丹获得了季军,她说:“跑步如人生,希望就在前方,我们要做的就是坚持,坚持,再坚持!”

为了减肥而跑步,人生首马是杭马

眼前的吕军丹身材匀称、皮肤紧致,肤色是健康的小麦色,一点儿也不像刚生完孩子10个月的样子。“如果你早几个月见到我就不会这么想了。”面对记者的疑惑,她笑称,生完二宝后自己的体重一度飙升到130斤,到了照镜子都会嫌弃的地步。“目前我已经恢复跑步四五个月,体重减了20多斤。”

俗话说“女人爱美是天性”,吕军丹当初和跑步结缘,也是为了减肥,“2016年的时候,体重110斤左右,想再瘦一点,就报名了杭州马拉松。”吕军丹介绍,这是自己人生中参加的第一场比赛,跑了半马。而要说起这次参赛经历,颇有些稀里糊涂。“当时赛前没怎么训练,对配速方面也是一点经验都没有,就跟

‘裸考’差不多。”她说,自己就跟着别人拼命往前跑,冲过终点后,用时1小时47分。对于初次参赛的女性跑者来说,这一成绩已经相当不错。

吕军丹说,初跑经历是一次美好的回忆,尤其是途中跑友们素不相识,但相互加油打气的良好氛围,让自己深深爱上了跑步。

首次越野就夺冠,最难忘戈壁挑战

时间到了2017年,吕军丹迎来了自己的第二场跑步比赛。很难想象,她选择的是天狼·杭州100越野赛,更令人吃惊的是,她夺得了42公里女子组冠军。

“我当时报名越野赛也是稀里糊涂的,看朋友报名,我就也跟着报了。”吕军丹笑称,自己那时候连越野赛是什么滋味都不知道,报名后,跟朋友一起去体验了一次徒步,就当是学习一些越野的经验,之后又拉练了几次越野,再之后就站上了天狼·杭百的赛道。

吕军丹回忆,首次的越野经历分外美好,“沿途景色迷人、空气清新,重要的是可以随时停下来欣赏美

景。”杭百回来后,吕军丹一发不可收拾。那一年里,她参加了10多场越野赛、四五场马拉松赛。

2017年衢州马拉松上,吕军丹跑出了3小时07分的成绩。最令她难忘的一次参赛经历,是2018年5月参加的“玄奘之路”商学院戈壁挑战赛,她与9名队友一路穿越戈壁、沙漠、盐碱地、灌木丛、小雅丹等地貌,历时4天3夜,完成了全长114.34公里的赛程,并一举收获了冠军。“这是一次挑战身体极限之旅,也是一次同伴感情的升华。”吕军丹说,戈壁挑战赛是他们10人的共同回忆,在一同经历过辛酸苦辣、艰难险阻后,他们的友谊更加

深厚,“就跟兄弟姐妹一样,这也正是体育运动的魅力所在。”

吕军丹说,自从开始跑步,自己变得更加自律,心胸也更加开阔,所以跑步这件事情,一定会永远坚持下去。“其实我每次都不是自己一个人在跑,家人的力量一直在支撑着我。”她笑称,爱人和两个娃是自己跑步的动力来源,“大宝上3年级了,二宝才10个月大,我要给他们树立一个健康积极的好榜样!”

吕军丹说,自己接下来的目标是全马突破3小时大关。“我现在已经慢慢恢复训练,每天早上跑1小时,一周休息1-2天,相信这个目标不会太远。”



宁波龙舟教练“跨界”桨板比赛夺佳绩 辗转多地执着弘扬龙舟精神

不久前,在宁波市首届全民运动会运动桨板总决赛上,一位身手不凡的水上项目达人吸引了全场的注目,他就是宁波鄞州羽人竞渡俱乐部龙舟项目教练刘卫卫,赛艇、皮划艇、桨板他样样在行。

一块浮板,一支船桨,你可以在平静的湖面上怡然自得,也可以去激流甚至大海中奋勇搏击——这项运动叫作桨板。全民运动会为了让更多的宁波市民参与,将桨板项目也纳入其中。这个项目受到了很多人的喜爱,亲水、有挑战、入门简单,刘卫卫听说后也赶紧报名。

玩这个项目刘卫卫很有优势,他有很好的水上运动基础,黝黑的皮肤,身强体壮,一看就是个资深玩

家。不少一同报名的爱好者看到刘卫卫也参赛觉得很有压力。一位大学生直言不讳:“他很像专业运动员,和他相比我们有点太业余。”实际上刘卫卫也是才接触桨板项目。

比赛当天,刚一起航,眼尖的观众就能看出刘卫卫身手不凡。他桨频快,划幅大,桨效高,桨板走得比所有人都快,一截一截破浪前行,冲在了第一个。几番较量,他最终取得本次比赛第四名。赛后刘卫卫总结:“稳定性一定要练好,而且划桨板不是很大的力量,而是靠核心力量。”

现在的刘卫卫,是一名龙舟教练员。曾在上海当过兵的他从没想过卸下戎装后竟爱上了龙舟。

“2000年上海要举办亚洲龙舟锦

标赛,还要派一支龙舟队伍参加全国农运会。我当时身体素质不错,被选拔进入上海龙舟队,在全国农运会代表上海队、亚洲龙舟锦标赛代表中国队去参赛。整整训练了一年,我喜欢上了这个项目。”刘卫卫说,“再加上我师父的引导,使我变得更加热爱这个项目,以至于最后从被动变为主动,当初的任务成为现在的选择。”

中华民族将自己称为“龙的传人”。龙舟作为我国一项传统运动,凝结着团结、拼搏、坚持等精神。在过去,龙舟赛是老少皆宜、参与广泛的群众运动。刘卫卫相信,未来龙舟可以走上了更大的竞技舞台。

十几年间,刘卫卫转战全国各地推广龙舟项目。“2007年在上海水上

运动中心负责一个龙舟项目俱乐部,2010年在上海金山区找了一个训练基地做龙舟培训,后来去了太原、天津……今年来到宁波。”

“划龙舟是集体运动,靠的是整支队伍的团结协作与齐心合力。队员间有配合、有默契、有感情才能赛出水平。”刘卫卫说,“一支龙舟队,就如同一个大家庭,经营一支队伍就要让每个人都有归属感。技术再强的人也不可能单打独斗,任何一个人发挥失常都可能影响整支队伍的成绩。”

“龙舟和一些集体项目不同,一定要整齐划一,团结奋进。”刘卫卫表示,希望通过龙舟弘扬齐心协力、同舟共济的精神。(通讯员 邹鑫)