

结伴奔跑 健步如飞 杭州益行跑团:在途中留下公益足迹

本报记者 苏哲哲



进群要打卡 每月50公里起步

跑步,是一项漫长且需要坚持的运动。马拉松、越野赛、公路跑,短则十几公里,长则百多公里,即便快步前行,两侧的风景依然可以尽收眼底。有这样一群人,他们有着各自的工作、生活,但有一个共同的特点,就是热爱跑步。因为都住在天都城附近,于是他们组成了天都城益行跑团,时常相聚训练,活跃在各个赛场,分享跑步时带来的快乐。

天都城益行跑团成立于2015年,团长姚利锋介绍,在天都城有一段标准的塑胶跑道,非常适合跑步,他们就是在那里相遇的。“大概是因为喜欢跑步的人都比较热情开朗,每个人在组团的时候都十分积极。”

姚利锋说,团内成员人数最多的时候有200多人,但他发现有些成员虽然在群里,却没有继续坚持跑步,于是就

想通过“打卡”来督促大家。“每个人在完成一定公里数后就发在群里,我们规定是男团员每个月至少要跑80公里,女团员至少要跑50公里。”除了自由练习,益行跑团在每周三和周日的晚上还会组织集体训练。“周三晚上会一起跑10公里左右,周日白天大约跑个半马的路程。”姚利锋告诉记者,每次集体训练的时候,至少有40多名团员会到场,队伍

的阵仗很大,常会吸引很多路人围观。从做准备活动,到热身慢跑,再到冲刺,整个队伍总能井然有序地进行着。姚利锋介绍,在跑团里没有所谓的“教练”这一身份,而是部分团员利用业余时间去参加培训,回来与团友们分享学习成果。“在坚持跑步的路上,我们都是最亲密的伙伴,互相督促、共同进步,让我们能越跑越远,越跑越有活力。”

相聚赛场 不忘公益本心

如今,益行跑团已经走过了4个年头,团内成员有100多人。姚利锋告诉记者,团员中30多岁的中青年占大多数,年纪最小的团员20岁出头,年纪最大的团员已有50多岁。“虽然大家平时都在忙工作,但每当一些比赛举行,大家都会十分积极地报名参加。”姚利锋说,前段时间的德清马拉松,团里共有30多个人报名参加,桐乡马拉松也有50多个人报名。

“根据大家的报名情况,我们会通

过团报的形式参与比赛,可以相互有个伴,跑得更加快乐和自信。”姚利锋说,跑团每年会团报5-6场比赛,每当要组团参赛时,跑团成员会自发组织包车、安排食宿,整个跑团充满了集体感和温馨的氛围。“大家在路上相互拍照,相互鼓劲,每一次参赛总能留下一些精彩美好的回忆。”

益行跑团的热情不仅留在了各个赛场,也蔓延到了践行公益的征途。“我们的‘益’是公

益的‘益’。”姚利锋告诉记者,跑团在取名之初便带有做公益的本心,“我们会在一些集体活动中宣传和倡导公益理念,还会参与一些比如跑步捡垃圾的公益活动。”姚利锋表示,跑步的目的除了强身健体,还有一点很重要就是开阔心胸,“不仅要跑热身体,还要跑热心灵。”姚利锋说,在跑步的影响下,每当他在生活中遇到困难时,总能很快地调整心态,想办法去克服。这也正是益行跑团越跑越有活力的原因之一。

一场马拉松赛上,拥有“热场舞者”和“半马跑者”双重身份 裘国芳的精彩运动人生

本报记者 洪漩

“我刚跑完半马,这是我的第一场半马,这赛事氛围,比我想象中的热闹太多了!”在2019嘉兴国际马拉松赛终点处,一位画着精致演出妆容,手捧方便面的裘国芳特别显眼。别致的造型,特殊的着装,这不就是那位赛前为大家带来热场表演的曳步舞队成员。

“我一跳完,来不及换运动服,就赶紧跑到半马队伍里了,还好身上这套衣服松松垮垮适合跑步。”裘国芳笑着说,跳舞跑步自己都喜欢,两不耽误“蛮蛮好”。

裘国芳告诉记者,自己今年50岁了,在她这个年纪,不少人都明显觉

得精力不及年轻时候,但是她却不一样,运动让她能一直保持匀称修长的身材,更让她浑身充满“年轻态”。

裘国芳觉得,生活有时候很辛苦,运动可以帮忙舒压,更能给自己“充电”,好充满干劲地面对新一天。“平时我要顾着自家生意,还有家人需要照顾,我常常忙得焦头烂额,但哪怕是这样,我依然要抽出时间来运动。”

裘国芳所在的舞队和大家耳熟能详的排舞队、广场舞队有些不同,而是一种起源于澳大利亚墨尔本的舞蹈——曳步舞,这是近年来升温的一种舞蹈,也有人称之为“鬼步舞”。

该舞种节奏轻快、动感十足,舞者脚步随着音乐节拍快速踢、踩、跳、踩,配合着身体的快速旋转,整个舞蹈充满动感活力。

曳步舞让裘国芳从生活琐事中短暂“脱身”,“偷”来半刻闲暇。“有时候工作很累了,和姐妹们一起跳跳舞,忙里偷闲,放松一下,这是生活中最舒坦的时候了。”

此次2019嘉兴国际马拉松赛上能为来自全国乃至世界各地跑友们表演,她可是格外卖力。“现场人山人海,难得那么多人来嘉兴,我们可要把最好的表现呈现给大家。”

作为本地“土著”的裘国芳觉

得,只在开场表演还不过瘾,要是能跟着一起跑就更尽兴了。不过,一开始她也担心自己初次跑半马会不会有些吃力。“我老公很支持我去运动,在他的鼓励下,我提前训练了一段时间,每天跑个几公里到十几公里来备战。等到比赛了,轻装上阵,比起成绩,我更想感受这种全民健身的氛围!”裘国芳笑着说,不管是跳舞还是跑步,都让她神清气爽。

裘国芳认为,年纪越大,越要注意健康。“人到中年生活压力很大,运动是我释放压力、保持健康心理状态的‘法宝’。”