

每天晨跑12公里 连跑20届杭州马拉松 严万生:且跑且珍惜,想跑到80岁

“哟,这是我的杭马永久号码!全浙江就发了25张!”今年72岁的严万生端坐着,一旁挂了15块马拉松奖牌。

72岁的他,想跑到80岁

严万生,从小生活在西山脚下,今年72岁。黑头发、挺拔的身板,说他50多岁人们也相信啊!他经营的杂货店,在西山路上的一处小弄堂里。店铺不大,他把几十年跑马拉松得来的奖牌、证书全部放在这里,一进门就能看到。他说,家里人一直不大支持他去参加马拉松比赛,觉得年纪大了,不安全。不过,他还是要坚持,想跑到80岁。“我每天坚持长跑,参加过40多场马拉松,我非常享受运动过后的汗流浹背、精神气爽。”

收获杭马永久号,全浙江就25个

“触电”马拉松,源于严万生的妹妹,严鹰。“她特别爱运动,接触长跑比我更早,马拉松也是她带我入门的。”杭州钱江长跑协会,是浙江省最早的长跑协会之一,1987年就创立了。

1996年,在妹妹严鹰的推荐下,49岁的严万生也加入到杭州钱江长跑协会。同年,就参加了第十届杭州

1947年,严万生出生在西山脚下,那是从小绕着西山跑大的一代人。在他小时候,西山路上有个西树庙,门外就是篮球场。虽然不是运动员,但他的运动热血从小就有。应该说,年轻时的严万生,就是当时硖石镇上出了名的运动达人!

1974年,嘉兴举办运动会,海宁要派代表参加。当时的严万生27岁,是海宁水泥厂的员工,也是单位推荐出来的运动代表。然后,经过选拔成为了海宁代表,参加男子

5000米长跑和铁饼项目,也是这一次长跑经历,让他发现自己的耐力竟然还不错。

在这之后,严万生开始了自己的长跑之路。每天早上5点多起床,晨跑一圈回来再去上班!都说早起毁一天,放在严万生身上,就是早起锻炼精神一天!到了傍晚,他还要叫上发小一起打篮球!



马拉松,跑半程。“从1996年之后的杭马,我一次也没落下,杭马30年,我连续跑了20年。”

正因为如此,严万生收到了主办方颁发的“杭马永久号87700”。只有参加杭州马拉松20次及以上的人才有资格获得哦!全浙江就25个人有!严万生和妹妹严鹰都有!

不过,像杭马这样的大型马拉松赛事,一般规定最高参赛年龄70

岁。所以,今年已经72岁的严万生,已经无缘继续参加杭马了。

“当然可惜,才拿到永久号第2年,就只能放家里当摆设!”不止是杭马,严万生已参加过40多场马拉松,跑的都是半程。印象最深刻的,是2009年的扬州半程马拉松,偶遇了海宁一位同年龄的跑友。严万生一直跑半马,而这位跑友却是一直以来只参加全马的。“我今天的目标是跟

着你跑,不落下!”“可以,你就跟着我跑吧!”最终,严万生紧跟着跑友冲过终点,成绩在1小时50分以内。这一年,他62岁。

还有唯一的一场,严万生和另外20多名杭州钱江长跑协会队员获邀参加了2014年韩国济州岛举办的一场马拉松赛事。这也是他心目中,跑过的风景最美的马拉松赛事。这一年,他67岁。

坚持晨跑40多年,跑过海宁繁华

从1974年开始,直到现在,严万生依旧在坚持晨跑。

还是早上5点多,从白漾里的家出发,跑过水月亭路、海宁大道、海州

路,途经由拳社区、正翔广场,最后在海宁体育场慢跑几圈作休息。严万生估了估,就这段晨跑路线,12公里左右。海宁日渐发展,每次晨跑他都

能感受到变化。城南繁荣了,城东的鹃湖漂亮了,马路都比以前宽了……海宁的好,已经不是一次12公里的路跑可以看尽的。

严万生说,虽然能参加的马拉松赛事越来越少,“但重要的是我还在坚持长跑。”

(海体)

虚心好学 老有所乐 项慧成:开朗乐观的精武老人

担任余姚精武会凤山街道凤山精武组组长和余姚老年大学文史班班长的项慧成,今年已77岁高龄,银丝也已悄悄爬上两鬓,但她却一点也没有年过古稀的感觉。她身段矫健、双眼炯炯有神,有一口整齐的牙齿,从外表看,就知道她是位练武习拳的健康老人。

项慧成毕业于余姚中学,从小爱好文艺体育。初中毕业后,她做过代课教师,担任过展览馆的布置讲解,还参加过县宣传部所属的文艺宣传队,后在文化用品厂转余姚包装彩印厂工作直至退休。1978年,经原武协会长余斌介绍,她开始加入练武的行列。翻开2005年出版的《余姚精武》,

就有项慧成的名字,她是1992年入会的56号会员,是名副其实的元老级的精武女将。

师承创始会长符永江、前精武会长符飞云和副会长符鸣民的她,先后学习了吴式太极拳、42式杨式太极拳和剑、谭腿、功力拳等。她在剑、球、扇、圈、刺、鞭、拳等各个武术套路上

均有所造诣。由于她任过教,当过讲解员,拥有平易近人的性格以及良好的口才与组织协调能力,使得她很早就担任了东北街道(现凤山街道)的精武组长、教练和辅导员,至今已有24个年头,是名副其实的“老精武”。1995年,她成为国家体委颁证的三级裁判员,在精武第一至七届武术比赛和市内老体协比赛中担任裁判,兼任精武太极研究会委员;1995年至今,她先后加入余姚市木兰拳协会、市民间艺术家协会、市体育健身运动协会、市老体协和华夏太极拳拳师协会等,是个老有所为、老有所乐的多面手。

值得一提的是,项慧成活到老学到老,在余姚老年大学读书的她,不但是校学委会关工委成员,还先后担任过拳剑班、电脑班、时装表演班、文史班的班长。无论在精武会、老年大学、街道社区,还是在文艺、体育、武术比赛现

场,不管走到哪里,她总是受到大家的尊重。

此外,项慧成还拥有自己的队伍。每次组织队伍参加大型活动排练时,除了召集协调、处理各种事务外,项慧成还得关注队员们的队型排列、鞋子服装等,事无巨细,不辞辛劳。在相关大型赛事中,她的团队也取得过不少成绩:1997年由精武会代表余姚市参加宁波市太极团体赛获优秀奖;2004年、2006年分别参加杭州举办的第三、四届国际太极拳邀请赛,并分别获49式陈式太极剑团体金牌、24式太极拳团体银牌和木兰剑团体金牌、木兰扇团体银牌、个人双扇铜牌。

项慧成说:“人活在世上,心态第一条。快乐每一天,不管钱多少。管好你的嘴,迈开你的腿。”老有所学、老有所乐、老有所为的她,传递的正是尚德崇文又崇武的正能量。

(通讯员 黄承漳)



项慧成(左四)接受表彰