

用运动唤醒那朵“玫瑰” 这个跑团在西湖边绘制专属“浪漫轨迹”

见习记者 刘瑶 本报记者 洪漩

上有天堂下有苏杭,杭城的浪漫主义情怀纵横古今,深入骨髓。正是源于这份浪漫,杭城有那么一群热爱长跑的伙伴,每周都聚在一起相约奔跑,他们就是“西湖玫瑰跑团”。

一周一会 周末清晨悄然绽放

每到周末例跑,天未亮,玫瑰跑团的成员们便从杭城各个角落赶向少年宫集合,远至萧山、临平、西溪的团员们甚至4点多就要从家中出发,只为不耽误“开拔”。

“因为玫瑰跑的路线有23公里,相当于一个半马,跑下来需要2个小时左右,所以我们必须赶早。一句话概括就是——笑脸迎朝阳,双脚玫瑰线。”跑团发起者之一刘新超告诉记者,一般7点多钟大家便已跑完全程。

团员来自各行各业,医护人员、企业员工、教职工、个体户、学生……热爱运动与健康是大家的共性。江湖飞是团队的初创成员之一,同时也是团队的“小管家”。跑团成立后不久,江湖飞便跑去贵州支教,可是这样也没耽误他参与跑团的日常事务。“我会定期组织例跑,大家在群里接龙报名。我若偶尔更新不及时,大家就该催我了。”

同时,江湖飞也是大家跑步时的

“御用摄影师”。每次回到杭州,他总是背着相机去参加例跑。“每次跑完,团员们便簇拥在一起,分享起各自带来的美食,春卷、糕点、银耳汤、红糖水,夏天还有西瓜呢。”除了跑步时的倩影,这些小细节也都被定格在江湖飞的镜头中。

又美又虐 为你护航第一朵玫瑰

玫瑰虽美,却也不是人人都能驾驭。“玫瑰轨迹图的确很吸引人,因此,不少人都希望能够跟着我们一起跑。但是对于没有长跑经验的跑友来说,贸然开跑也是有些吃力的。”刘新超表示,如今入团的新人越来越多,而护航新朋友的“第一朵玫瑰”便成了老团员们表达善意的绝佳方式。

“几年前我认识了爱好跑步的安徽女生徐少华,她得知我们有玫瑰跑团后,很是向往,希望有机会一起参与玫瑰跑。没想到这个小姑娘大学毕业了,还真跑来杭州实习。”江湖飞笑着说,为了能让徐少华达成浪漫心愿,他专门叮嘱了两位女性跑友,沿途提供护跑照顾,希望能给她一个美



好的玫瑰跑初体验。

最终顺利完成全程的徐少华将运动轨迹发在朋友圈,只见一朵行走的玫瑰花“跃然纸上”,梦想成真的小姑娘开心地说道:“新的一年跑一朵西湖玫瑰送给自己!”

爱的告白 花样轨迹一路都有你

除了例跑,玫瑰跑也是大家纪念特别日子的一种方式。其中,在2019年的第一天,跑团成员们将跑程控制在了20.19公里。而到了情人节或者是5月20日,整个跑团的配速又严格控制在了5分20秒每公里。“我还专程将出发的时间控制在早上5点20分,并且跑出25.20公里的路程。”注重

“仪式感”的刘新超笑着分享,跑团成员总是开玩笑地叫他“玫瑰小王子”,果然是名不虚传。

在跑团里被大家亲切地称为“老韦”的韦云作为跑团的核心成员之一,不仅自己是玫瑰跑的一级拥趸,如今,她更是将自己的爱人也拉进了跑团中,成了玫瑰跑团中让人艳羡的“神雕侠侣”。她说:“每一朵玫瑰都是送给对方的礼物。如今途中相伴相依,未来每一天更要一直携手跑下去。”

如今,跑团成员还设计了专属的队服,红色的队服上绣着鲜艳的玫瑰花logo,在人群中极为显眼。如果有一天你在清晨的西湖边与他们邂逅,欢迎你的加入。

55岁还拿铁人三项冠军 “坚持”成为他最好的人生助推器

见习记者 汤仲国

铁人三项运动,由天然水域游泳、公路自行车、公路长跑这三个项目按顺序组成,如果想要完赛,需要运动员一鼓作气完成全程,这对参赛者的体力和毅力有着不小的考验。在杭州三墩,有这么一位铁人三项爱好者,他叫章华,今年已经56岁了,但他表示自己还会继续坚持参加铁人三项。



兴趣广泛 曾连续五年参加杭州马拉松

章华从1999年开始从事于文化体育工作,并在2012年成为一名社会体育指导员。“我从事文体工作20年了,为了能够更好地开展工作,当时我就想在体育方面总该有些特长,于是便开始接触运动。”谈起自己接触体育运动的缘由,章华回忆道。

其实,章华最早接触的运动不是铁人三项,而是马拉松。他从2014年开始跑杭州马拉松,虽说跑的是半马,但目前章华已连续参加了5届杭马。此外,他还参加过两届太湖图影国际半程马拉松、一届杭州梦想小镇半程马拉松、一届德清莫干山国际竹海马拉松和一届诸暨西施马拉松。

除了跑步,章华还喜爱游泳,每周都会有两至三次游泳,他甚至还在零下8摄氏度的情况下参加冬泳。章华曾4年参加横渡钱江活动、也曾连

续2年参加挑战新安江。可以说章华的体育爱好十分广泛,这也为他参加铁人三项运动埋下了伏笔。

爱上铁三 55岁夺得铁人三项冠军

在接触跑步、游泳等运动后,两年前章华开始接触铁人三项,将近花甲之年的他开始参加铁人三项的邀请赛。他曾在2017、2018连续2年参加丽水景宁畲乡铁人三项赛,此外他还参加了2017、2018中国铁人三项联赛总决赛(富阳站)的比赛,并且2018年章华在富阳获得年龄组冠军,这一年,章华已经55岁了。

“我印象最深刻的比赛是2017年的丽水景宁畲乡铁人三项赛,当我完成前面两个项目参加公路长跑时,当时室外温度有38摄氏度,最后晒得我直到脱皮为止。说实话,最后10公里完全是靠毅力,我咬紧牙关才坚持下来的。”对于当时的比赛,章华记忆犹新。

为了能够更好地参加各项比赛,章华每周至少有3次自己进行跑步,每次少则五六公里,多则二三十公里。平时刻苦的训练,也为章华参加各类马拉松以及铁人三项的比赛打下了坚持的基础。

成立跑团 会一直坚持下去

去年6月份,章华成立了兰里跑团,目前跑团已有50名成员。据章华介绍,他们的跑团每周三晚上和每周六早上约跑,一般都是10公里起步,并且还会不定期进行测试。此外,兰里跑团还邀请专业教练给跑团成员上课,进行相应的力量训练。

在章华的影响下,他的女婿也开始跟着他跑步、游泳;当他在小区附近跑步的时候,有邻居看到章华在跑步,也加入到跑步的队伍中来。“运动对我来说一方面是健身,而且会让自己感到快乐,有这么一帮人一起运动。同时,运动能够让我身体保持健康,这对社会对家庭都是一种贡献,我都已经好几年没去医院了。”章华笑着说道。

“我至少再参加七八年,无论是马拉松还是铁人三项,65岁之前我还会参加,全程跑不动我跑半程,只要条件允许,我会一直坚持下去。”谈及未来,章华表示,接下来他将参加2019横店马拉松、2019金山岭长城马拉松赛和江苏连云港铁人三项的比赛。在运动的道路上,他会继续坚持下去。