

创办长跑俱乐部,100公里级越野赛是家常便饭,现在还策划起了自己家乡的赛事…… 吴周旺:挑战自我,“勇”无止境

见习记者 刘 瑶

近年来,或为了追求健康,或为了追随潮流,越来越多人开始关注长跑项目。但来自泰顺的吴周旺却和大家不同,他之所以开始接触长跑,纯粹是“迫不得已而为之”……但令他没想到的是,这一接触,就无法自拔了。

因病与长跑结缘 筹办长跑俱乐部

“以前总觉得没时间,工作忙,所以根本没有意识要多运动。”谈起与长跑的结缘,吴周旺表示,自己曾经压根不关注,直到2011年被告知患上了重病,为了缓解病情,医生建议他多运动、多去户外走走,他才开始挤出时间接触这件他原本不爱的事情。

2015年,吴周旺开始练习长跑,并与相熟的跑友筹办了泰顺深蓝长跑俱乐部。“俱乐部现在每周都会组织成员进行约跑,路程长短比较随意,以公路跑为主。”吴周旺介绍,作为俱乐部的创始人,他自然以身作则,基本上每次约跑都能看见他的身影。

打小起,吴周旺就是一个热爱冒险的人。渐渐地,他不再满足于马拉松这一略显枯燥的匀速机械运动,对更具有挑战性的越野跑产生了浓厚的兴趣。在2015年10月参加完第一场50公里越野赛后,吴周旺便一发不可收拾。4年来,他一共参加了十余次大大小小的越野赛事,其中,超过100公里的比赛就有7场。

“漫长又孤独。”吴周旺这样形容越野跑,他忍不住分享起自己2016年参

加江山100国际越野跑的经历,“那时已经11月底,气温低,天还下着大雨。”他回忆说,那次比赛从早上6点开始,一直到次日凌晨快5点,他才抵达终点。“当天夜间的时候,除了在补给点,一路上我都看不到人。”吴周旺表示,他平时是个比较胆小的人,直到现在他还很惊讶那次竟然坚持下去了。

痴迷越野跑 完成UTMB“朝圣”之旅

在历经多次越野赛的磨砺后,吴周旺心中萌生了“朝圣”的想法:他要完成世界上最著名的越野赛事之一——环勃朗峰超级越野赛(以下简称“UT-MB”)。该赛事难度之高,在越野跑圈内人尽皆知,参赛者需在两年内完成足够量的比赛,才有资格报名抽签。为了挑战自我、不留遗憾,吴周旺报名了难度系数最高的组别——“171公里,10300米爬升”。

为了能顺利完赛,吴周旺提前2年就开始加强训练,“我一度在10天内完成了4次40公里以上的拉练。”但由于当时他忽视了给自己足够的营养补给,导致免疫力严重低下,还因此得了很重的疮痍,最后更不得不放弃了几个为UTMB准备的拉练赛事。

回忆起UTMB的参赛经历,吴周旺直感叹,“屋漏偏逢连夜雨!”他先是遭遇小腹岔气,忍痛行经了50余公里。后来又因天气恶劣,极不适应欧洲当地直上直下

1000余米的落差,导致比赛时膝盖旧伤发作,给完赛增加了极大的难度。但当时,他怀着决不退赛的信念,历经44个小时,最终完成自己的“朝圣”之旅。

回归初心 将专注爱好与发展家乡相结合

“竞技精神是要有的,但不要忘了自己为什么开始。”UTMB的参赛经历让吴周旺感触颇深。如今的吴周旺对待越野赛事已经变得平和,他建议越野跑的业余爱好者们一定不能急于求成,要循序渐进;其次,碰到伤病一定要重视,对自己负责,也是对家人负责。

在谈到越野跑带给自己的变化,吴周旺直言,除了身体素质的提升,他觉得自己变得更自律、自信。“我现在基本每天10点前就会考虑睡觉了,因为第二天要跑步的话需要早起。”

“我希望能够尽我最大的努力把泰顺宣传出去。”说起今年的计划,吴周旺说参赛已不再是重心,他将以宣传家乡为主。“泰顺有较好的自

然条件和地理优势,我希望将来能有好的越野赛事落户这里。”

为了实现这个愿望,一方面,吴周旺积极联系相关部门来泰顺考察;另一方面,他和朋友有空时,也正着手勘测泰顺越野线路。“我的设想线路有100公里,目前才完成了一半左右。”



因动漫结缘棒球20年,当过运动员,现在致力于推广棒球项目 王迦冬:做孩子追梦路上的“引路人”

见习记者 汤仲国

在嘉兴,有一位棒球教练,他在近两年间致力于推广公益棒球课,在当地掀起了一股棒球热潮。“所有热爱棒球的孩子都是追梦人,我希望带领他们实现梦想。”他叫王迦冬,有一个大



大的梦。

因动漫结缘

王迦冬出生于1985年,宁波人,现在嘉兴工作。谈起自己和棒球结缘,王迦冬笑着说:“在我十三四岁的时候,有部动画片叫做《棒球英豪》特别火,里面关于青春、热血、激情的元素打动了。因为这部动画片,我喜欢上了棒球。”

刚开始,由于没有教练和队友,王迦冬更多的是跟着漫画和电视机里的镜头自己练,甚至对着墙壁一个人练习,把球扔过去再弹回来再接住。虽说这样的练习很枯燥,但对于王迦冬来说,已经很满足了。

在这样练习了2年后,王迦冬遇到一位日本教练。“经过他的指点后,我才意识到之前练习的只是棒球的皮毛。”接受了一段时间的专业训练后,王迦冬的技术越发成熟,对棒球的热爱也是越来越深。

2013年,王迦冬加入宁波当地的一支球队,并跟随球队拿到了省内的一个冠军。“当最后意识到我们队赢了的

时候,真的非常开心,仿佛动漫里明青棒球队赢得决赛的场景在现实生活中真的实现了。”回忆当时,王迦冬仍旧心潮澎湃。

成立棒球俱乐部

因为工作调动的原因,王迦冬于2017年开始到嘉兴工作。来到嘉兴后,王迦冬发现当地很少有人玩棒球,于是就酿出了在嘉兴组织棒球爱好者一起打球的想法。“后来我们就成立了嘉子园棒垒球俱乐部,谐音《棒球英豪》里的‘甲子园’,现在队里有9个核心成员。”王迦冬介绍,成员们都有明确分工,并且会利用周末的时间来推广棒球。为了更好地进行推广,嘉子园棒垒球俱乐部的少儿棒球用球、规则、器材都是跟美国和日本同一标准。

谈及推广青少年棒球的目的,王迦冬表示:“棒球运动可以培养孩子的抗挫折能力、专注力和团队精神,这是一个孩子成长过程中必不可少的精神品质。”

在2018年,王迦冬和他的团队一共开了近20次棒球公益课。最初王迦冬

制订了一年开4次公益训练营的目标,每次周末2个半天。后来他发现孩子们周末的时间抽不出来,于是就把公益训练营改成了公益推广课,每次只开半天,让孩子们享受到棒球带来的快乐。

致力改变误区

王迦冬在推广棒球的过程中,也遇到了一些问题。“最主要的问题是观念,棒球能够改变孩子的能力,恰恰是家长所忽视的。因为文化和交易理念的差异,大家对棒球的认识存在误区。”虽说面前困难重重,但王迦冬从来没有想过放弃,继续坚持着自己热爱的棒球事业。而随着棒球带来的益处在家孩子身上逐渐凸显出来,接受这项运动的家长也越来越多。“现在我们的微信群已经有100多位家长了,我们的教育理念他们也吸收进去了,这学期许多家长还特地调整了孩子的兴趣班时间,来参加我们的棒球课。”

“所有热爱棒球的人都是追梦人,能和这么多志同道合的朋友们一起打球,原本就是一件很开心的事,我会一直坚持下去的。”王迦冬坚定地说。