

跑步只能减肥瘦身? 你“OUT”了! 杭州小伙用玫瑰跑表达爱意,还与明星有个邂逅

本报记者 洪 游

在杭州的跑友圈子里,提到刘新超,想必都不陌生。“噢!就是那个老是喜欢玫瑰跑的超哥啊!”大家如是说。的确,对于刘新超来说,跑步已是生活中不可或缺的一部分,而玫瑰跑更是他对自己、对家人、对朋友表达爱的方式。“因为跑步,我还在西湖边邂逅过周润发呢!”超哥乐呵呵地说。

爱自己

一人一狗小区绕圈同健身

问及刘新超为何开始跑步,他直言若非身体出了“小状况”,可能未必会换上跑鞋出门。多年来,刘新超一直和老婆共同经营一家时装店,平日里大多在店里做做手工缝制、照顾生意或是去进货,很少出门锻炼,渐渐地朝着“中年油腻男”靠拢。

“在2015年的一次体检中,医生告知我有脂肪肝,这下只能多做运动了。”身体状况让刘新超颇为忧心,可是工作又让他分身乏术,没有办法抽出时间去专门的健身房。

就这样,刘新超开始迈出了他的第一步。第一次绕着小区跑上个一圈约摸800米,刘新超渐渐地将圈数越刷越多。“从开始的2公里、3公里,再到后来的8公里,我居然发现自己跑个十几圈已经不是难事。”

每天,刘新超就是这样跑完了就赶回家给老婆孩子做早餐。“跑完步,一整天都精神满满,工作也更有效率。”

爱家人

19朵玫瑰跑出爱意满满

为了更好地了解自己的跑步状态,刘新超专门下载了一个“咕咚”APP。在这里,他认识了更多热爱跑步的人。

正式进入了跑友圈后,刘新超很快听说了西湖边“玫瑰跑”的传说,他十分感兴趣。“一开始我还以为跑完了有人真的会送玫瑰给我。后来我才知道,原来是一条玫瑰形状的线路,全程跑下来,其实是送给自己的礼物!”

刘新超对于这支玫瑰还真感兴趣了。于是,他选了个日子,起个大早从乔司家中驱车至西湖边的少年宫,稍作热身便开始了他的第一朵玫瑰之行。“一开始还稍有担心,毕竟23公里的玫瑰路线,相当于一个半马!还好跑下来了,玫瑰初体验,两个字,很爽!”

自此以后,超哥和这朵“玫瑰”算是结下了缘分,计划每周都会来“摘”一支。不仅如此,他还常常带着新人一起跑,提供护航服务。

2017年是刘新超和爱人结婚19周年,浪漫的“玫瑰小王子”还为老婆准备了一份特殊的礼物——跑出的19支“玫瑰”。他在结婚纪念日,用运动的特别方式,表达一份属于“老夫老妻”之间的浪漫爱意。

遇偶像

捕获“野生发哥”唠家常

2018年,刘新超跑着步,还邂逅了自己的偶像周润发。在短短的半个小时陪跑过程中,他和发哥聊了不少跑步

的话题,手机里的合照更是成了刘新超的珍藏。

说起这段意外邂逅,时隔半年多,刘新超依然有些兴奋。去年9月底,周润发来杭州宣传电影《无双》,清晨去西湖边跑步,很快被游客和跑友们认了出来。“当时我就在想,明天我去跑,要是也能遇上就好了。”刘新超按着自己的跑步路线在西湖边跑着,快结束当天的跑量了,依然没有遇上。正当他感到遗憾决定打道回府时,迎面跑来的可不就是发哥。

“发哥!”刘新超一边跑一边挥着手打招呼,发哥也笑着回应,还停下来向刘新超问起了路来。眼前的周润发显然已经不是少年时代记忆中的模样,但是招牌式的笑容如故,与其说的是国际影星周润发,还不如说更像是运动爱好者周先生。就这样,跑友“刘先生”与跑友“周先生”同行半个多小时,还简单聊了聊各自的跑步故事。

“用你的手机,我们合个影吧!”面对周润发的主动提议,刘新超可乐坏了,赶忙掏出手机定格下两人的笑脸。“发哥很随和,我还向他秀了一把玫瑰跑轨迹,他直呼‘很有意思’,还



说希望有机会自己也能来西湖跑一朵呢。”刘新超笑着说,真没想到跑步还能带来这样的“粉丝福利”。

所以说,想要运动不妨考虑去跑步吧,万一遇上周润发了呢?

从少年到中年,痴迷航模30载;改变的是年龄,不变的是初心 宁波海模领路人演绎水上的“速度与激情”



引擎轰鸣、“快艇”飞驰、白浪翻滚……说起航海模型,很多人联想到的词是惊险、刺激、震撼。因为比赛时有着同样的固定赛道、循环跑圈、转弯及超越,它也被很多人称为“水上F1赛车”。

“70后”姚向军是宁波航海模型的领路人。从专业运动员到教练,再到“骨灰级”航模玩家,30年来,他对航模的热爱始终如一。“航模涉及很多学科的知识,科技含量高,‘烧脑’又考验操作,这是它的魅力所在。”

上世纪七八十年代,玩航模、做航模是许多孩子闲暇时热衷的活动之一。“男孩嘛,从小就对船舶、海军、海洋方面的各种知识感兴趣,我也不例外。”姚向军笑着回忆说,小学时他最羡慕学校航海模型队的校友。“校队只有五六个名额,是挤破了头也难进的地方。”到了初中,姚爸爸看他对抗航模的痴迷不减,就通过《少年科学报》《中学科学》等报刊给他订模型套件。“家人的支持太重要了,当时便宜的套件要几元钱,贵一点的十几元。对于普通家庭来说,也是一笔不小的开销。”这些七

零八落的套件,到了姚向军的手上,很快摇身一变成了模型。

兴趣是最好的老师。只要一有闲暇,姚向军就会一头钻进自己的“小天地”,不停地“捣鼓”航海模型。1991年,姚向军的天赋被教练发掘,被选拔到浙江省航模队,成了一名专业运动员。在队里,爱钻研的姚向军技能提升得很快,也越来越享受精准控制带给自己的成就感。“当时我才十七八岁,但月收入已经比父母高了。对我来说,能把自己的兴趣爱好作为自己的职业,是一种莫大的幸福。”

1996年,退役后的姚向军来到宁波的体育系统工作,成了宁波市的首位航模教练。这些年来,他不仅斩获了9次全国航海模型锦标赛耐久项目的冠军,还带出了世界航海模型锦标赛冠军张敬业等优秀学生。

近些年,在宁波除了一些“骨灰级”玩家,航模在一些中小校园中也重新流行起来,许多学校都有自己的航模队。相关数据显示,宁波



有四十几所中小学校开设了航海模型科技教育课,学生对这一项目表现出了浓厚的兴趣。

姚向军说,航海模型竞技比赛要求参与者有很好的无线电、流体力学、动力学、材料学和结构力学等方面的知识,还要了解海洋文化、熟悉舰船知识。对于青少年来说,投身航模世界,不仅仅锻炼的是头脑与动手能力,更是一个开阔眼界的过程。姚向军在他儿子姚健恺的身上,就看到了航模给儿子的个人成长带来的好处——姚健恺曾获得过世锦赛季军、多次获全国青少年航海模型锦标赛冠军以及全国航海模型锦标赛亚军,目前已达到航海模型国家一级运动员水平。

姚向军说,现在孩子的业余时间大多被手机、游戏、补习班给占满了,他希望能让更多的人了解航模,让更多青少年喜欢上航模。

(通讯员 庞锦燕)