

坚持跑马19年,还“兼职”上体育课 杭州“阳光大叔”永在路上不停歇

见习记者 汤仲国

在杭州三墩,有这么一位体育运动爱好者,他连续跑马拉松19年,足迹留在了许多城市;同时,他也热衷于冬泳和铁人三项运动,还在业余时间走进小学校园,给孩子们上体育课,他就是“阳光大叔”张荣茂。

PART 1 各地参赛,从半马“升级”到全马

“平时我只要有时间,就会去跑步,锻炼锻炼身体。”今年57岁的张荣茂笑着说,“最初的时候,只是参加冬泳,后来听冬泳的朋友说有马拉松的比赛,于是就报了名。”

2000年的时候,张荣茂参加了人生中的第一个马拉松,如今一眨眼19年过去了,他还在坚持跑马拉松

的路上。在张荣茂19年的马拉松生涯中,其中杭州马拉松他基本上都参加,他也早已获得杭马直通车名额。

“早些年的马拉松比赛比较少,我一年参加一次,现在比赛多了,而且我也从半马变成了全马。”张荣茂表示。

除了参加杭马,张荣茂也会参加一些杭州周边地区的马拉松比赛,比

如长兴太湖马拉松、宁波马拉松、上海马拉松、无锡马拉松等。“我印象最深刻的一场比赛是2007年的上海马拉松,当时北京奥运会快开始了,我们是为了迎接2008年的北京奥运会跑的马拉松。”说起这届上海马拉松,张荣茂满是自豪。

PART 2 爱好广泛,还参加铁三和冬泳

其实,最早张荣茂接触的运动是不是马拉松,而是铁人三项。1999年元旦前,他在杭州参加了人生中第一个铁人三项,由于当时是冬天,比赛项目包括冬泳150米、公路长跑10公里和公路自行车40公里。

张荣茂还参加过丽水的铁人三

项全国赛和富阳的铁人三项全国赛。“近几年除了每年参加2到3场马拉松,我还会参加一些铁人三项的比赛,现在在我家各种各样的奖牌已经有38块奖牌了。”张荣茂介绍道。

已经坚持冬泳21年了的张荣茂

PART 3 投身公益 给小学生上体育课

常年坚持运动也给张荣茂带来了健康的体魄,经历充沛的他还在业余时间投身公益事业。张荣茂每周都会去杭州市西湖区三墩镇的大禹路小学“兼职”做体育老师,教孩子们跑步和舞龙,“我会教五六年级的小学生们舞龙,因为这个是我们中国的传统文化,我们应该把他们传承下去。”对于自己的

“副业”,张荣茂话语里满是欣慰,毕竟孩子们在他的带领下爱上了体育运动。

对于张荣茂热爱的体育运动,他妻子也十分支持,有时候当张荣茂和队友们出去参加游泳比赛的时候,她就当志愿者,做好后勤保障工作。对于未来,张荣茂表示:“我会坚持跑下去,直到自己跑不动为止。”

说:“我平时训练都是冬泳加跑步,每天早上我都会冬泳200米、跑步5公里。”目前张荣茂正在大力发展他的游泳队伍,和他一起游泳的队友已经有四十多人了,大家每天早上6点进行训练,一起享受游泳带来的快乐。



战胜俄罗斯游泳“悍将”,拿下“勇士”奖章 45岁的海宁大姐乐享浪里人生

近日,在2019年中俄国际冬泳邀请赛中获得优异成绩的王晓琴,来到海宁一中,将自己在此次比赛中获得的100米蛙泳金牌、“勇士奖章”捐赠给母校。此外,王晓琴还捐赠的各类比赛的奖杯、获奖证书、运动员证等23项。

“我是海宁一中1993届毕业生,毕业已经26年了。”王晓琴说,“这次是受学校邀请,把自己的一些奖牌捐献给母校的校友陈列馆。”



王晓琴是海宁市一家针织服饰有限公司的普通员工,今年45岁。谈到那次获奖经历,王晓琴打开了话匣子:“我和海宁吉翔冬泳队其他6位队员一起,远赴黑龙江双鸭山,参加中俄国际冬泳公开赛。在冰冷的水中与体力耐力都极强的俄罗斯运动员正面较量,获得了100米蛙泳冠军、100米自由泳亚军和500米自由泳第3名的好成绩。”

在零下二十多摄氏度的双鸭山,风大气温低,王晓琴参加了500米自由泳,是唯一一个敢于涉足长距离冬泳的队员。她记得,在长距离的游泳赛道里,她人开始冻僵了,思想好像也僵住了,听不到任何声音,耳边只有水流声和自己心跳的声音,无限被放大。她

不断地鼓励自己,一定要竭尽全力,一定要坚持到底。最终,她不仅游到了终点,还把这组中的俄方男队员都甩在了后面,获得了一枚“勇士”奖章。“那时候广播里一直说我的名字、电视里循环播报我游泳的画面,我很自豪。”王晓琴笑着说到,连俄罗斯队员也走过来对她竖起大拇指。观众和两国的运动员们直呼她“牛”,都要和她合影。

其实,王晓琴有着十多年的专业游泳经历,三年级时就被选中成为海宁市游泳队的小队员,之后又凭优异的成绩加入浙江省体工大队。后来,她为了补习落下的学业,渐渐把游泳训练放下了。1990年,她考上了海宁一中,在校园里度过了美好的3年。

高中毕业后,她进入一家企业上班。在日复一日的单调工作中,她想起了丢了很久的游泳,决心重新开始。每天晚上下了班,她都会去游泳馆游泳。“小时候参加游泳队是成为优秀的运动员。现在重新开始锻炼,不关乎名利,只关乎人生向上的姿态。”王晓琴不甘于在常温水中游,而是选择了冬泳。冬泳与一般的游泳相比,特别能锻炼身体,但更考验意志。许多人称冬泳是世界上最残酷、最励志的运动。

“虽然我没有特别高的成就,但希望我的经历可以激励我的师弟师妹。希望他们在每次回忆时,都对生活不感到负疚。”王晓琴动情地说。

(通讯员 汤梦丹 钱春良 王 瑜)