

# 跑步去上班,跑马去旅行 余杭“随风哥”跑出生活新体验

本报记者 华雨晨

家住临平的厉健良是杭州地铁公司的一位车辆检修员,负责地铁车辆的维修和维护,下了班后他是“临平跑吧”的骨干,平时最大的爱好就是和跑友一起边跑马边旅游。

## Part 1 跑步上班 每月跑量超百公里

厉健良从小就是运动爱好者,乒乓球、羽毛球、骑行……样样都喜欢,样样都愿意尝试,还曾经从杭州骑行到北京。之前在杭钢工作的时候,他经常参加厂里的运动会,一来二去就和跑步结下了不解之缘。

现在,在杭州地铁工作的他对跑步的爱好发挥到了“极致”——经常从临平跑步去上班,周末还要进行20—30公里的长距离拉练,每个月的

跑量大概在150—200公里。

从他家临平出发,到位于杭州七堡地铁站的工作场所有18公里左右的路程,如果准备要跑步上班的话,厉健良早上5点半就会起床,6点出门,跑1个半小时到单位。

回顾起自己的跑马之旅,有着20多年跑步经历的厉健良最喜欢的还是杭马。“参加杭马的跑友水平都很高,我与他们相比并不算厉害。”据他

回忆,最开始的杭马还只有10公里,到自己2008年第一次参加了半马,他感觉杭马的影响力越来越大,作为亲历者他感叹着杭州的变化和发展。

目前,厉健良的个人最好成绩是10公里跑39分钟、半马126(1小时26分钟完赛),懂行的人都知道,这个速度已经算中上水平了,不过对于他来说,跑步带给他的快乐才是第一位



的。和他的网名“随风”一样,厉健良喜欢畅快奔跑的感觉。

## Part 2 抱团跑马 科学训练让跑步更有趣

厉健良平时最喜欢的事情就是带上家人,约上跑友,到全国各地参加马拉松,顺便旅游观光:“我们每年都会参加8至10场的马拉松,算下来

基本会在跑步旅游上花万元钱,既锻炼了身体又能全国各地到处跑,这钱花得值。”

厉健良的跑友大多来自名为“临

平跑吧”的跑步群,里面有300多位成员。跑群里卧虎藏龙,参加过全马的跑友就有100多人,完成过半马成员更是达到200多名。全马进330(3小时30分内完赛)、半马进130,对于许多跑友来说都是一道不小的坎儿,但在临平跑吧,有30多名队员全马进330,20多名队员半马进130,45分钟内完成万米测试的更有50多人。

厉健良负责跑群训练部的例跑,他很愿意把自己的经验传授给他人。跑群每周三都会组织间歇跑,每周日组织长距离跑,为了保证训练的科学性和安全性,群里还会经常一起

学习跑步的科普文章,跟着练习。

除了例跑,“跑吧”还会经常有趣味性的活动,厉健良告诉记者:“临平因为区域面积不大,绕一圈大概是23公里,我们会组织‘环城跑’;之前梅花开了,我们还一起跑去超山赏梅。”很多线路都是他自己实地先跑过,再和策划部的跑友一起变成趣味活动,跑友的参与热情很高。

对于临平跑吧的跑友们来说,跑步已经成为了大家的生活方式,对于杭州将举办亚运会的契机,他们最大的愿望就是带动更多人参与到全民健身的热潮中。



# 365天坚持做同一件事,每天徒步2小时 江干区巾帼巡河队为健康保驾护航

本报记者 华雨晨

贴沙河是杭州的护城河,也是杭州的备用水源保护区。两岸绿树成荫,环境优美,吸引了不少市民来此锻炼。

在杭州贴沙河边有这样一支巡河队,队里几乎都是退休的阿姨,每天早上8点半,他们总会准时出现在贴沙河公园门口,用徒步的方式进行巡逻,为的是让市民们在安全有序的环境下,享受运动带来的乐趣和舒心。

这支队伍来自杭州市江干区采荷街道新凯苑社区党员先锋护河队,一共有16人,每天都会有三到五人轮岗,沿着贴沙河公园内的健身步道走一圈。队长徐慧芬是该水域的民间河长,虽然今年已经70多岁了,但是精神状态很好,走起路来健步如飞。

几年前,贴沙河边的环境并不算很好,两岸垃圾较多,还有人偷偷垂钓,甚至下水游泳,但由于贴沙河水质复杂,容易发生意外情况,因此相关部门早就明令禁止市民在该水域游泳和垂钓。

队员们特别强调,他们不仅呼吁这里不能游泳和垂钓,市民私下放生鱼苗也不行,因为买来的鱼因为生存

的水不一样,放生后过几天就会死,反而是污染了环境。

2015年8月,徐慧芬在原先社区开展垃圾分类时成立的先锋小分队基础上,又召集了一些热爱公益和运动的伙伴,成立了护河队。从那一天起,每天的巡河一天都没落下,一年365天,不论刮风下雨,雷打不动,他们成为了贴沙河边另一道美丽的风景。

“贴沙河关系到我们的子孙后代,水源是最要紧的。现在随着五水共治工作的推进,这个公园的生态环境已经很好了。”徐慧芬指着一排大树告诉记者,“我们这条路上有118棵樟树,都是队员们一棵一棵数出来的,夏天走在树荫下很舒服。有不文明的健身者会整个人挂在树上锻炼,我们就立刻上去劝阻。”

整个巡河路线一圈走下来约4公里,全程要花2个小时左右。不过巡河并不是随便逛逛就行,需要队员们在巡河的过程中眼睛看得仔细,手脚动作快,还要有耐心。

徐慧芬介绍,巡河需要观察贴沙河水面变化,捡垃圾,劝阻不文明现象,有时候还要带着中小學生上社会



实践课。大家在巡河的过程中交流互动,一圈走下来,队员们不仅完成了每天的健步走锻炼,还调节了心情,丰富晚年生活。“现在来这里健身的人我们基本都认识了,之前有位80多岁的老奶奶我们每天都能碰见她走路,有次她几天没来我们都记挂她了。”徐慧芬说道。

几年下来,阿姨们练就了一双火眼金睛——边走边看边捡,草丛里的垃圾果壳无处藏身。正说着,另一位

阿姨从灌木底下翻出了一个深色垃圾袋,里面包着一块板砖:“这是钓鱼的人藏的,砖头是用来压渔网的。”

一路上,队员们捡到最多的垃圾是烟蒂和矿泉水瓶,“收获”不少。看着一天的成果,大家很是欣慰。四年时间,贴沙河的变化队员们看在眼里,环境好了,来河边健身的人也越来越多。作为践行者,党员先锋护河队为市民的文明健身和健康和谐的生活保驾护航。