



全马不过瘾,那就去“跑山”;跑完100公里,还想挑战“168” 海宁“70后”跑神爱跟自己过不去

本报记者 梅杰



在网络世界里密密麻麻的鸡汤软文中,常能看见这样一句话:“余生长,请对自己好点。”可海宁有位“70后”跑友偏爱跟自己过不去。

他有两个“坏毛病”,只要到了操场至少要跑5公里,不论刮风下雨;只要到了赛场铁定要完赛,绝不半途而废。他还对越野跑情有独钟,别人把跑一个“全马”当成大挑战,他倒好,野心大到要跑超级越野赛,足足168公里!

可正是凭借这样一股韧劲,几年来,他的足迹遍布祖国大江南北,甚至跑出国门,领略了常人看不到的风景,品味了常人触不到的人生,成为海宁跑圈鼎鼎大名的跑神——人送外号“空神”。

A 40岁才开始跑步,大器晚成却一战成名

“空神”大名叫王明,云南人,今年45岁。2003年起跑到海宁打工,现在的职业是汽配工人。

说起跑步,王明表示他是属于“大器晚成”的那一类人。2014年开始接

触跑步的他,当时年龄已经40岁了。王明最初只是在住处附近的操场上一个人随便走走,看到有不少人都在跑步,他便也跟着在后面尝试着跑了起来。后来,王明去操场的次数多了,渐渐了

解到在这里“刷圈”的人有不少都是海宁跑吧的成员,便顺理成章地加入了这个大家庭。2015年3月,距离开始跑步已有半年,王明完成了人生中第一个半马。之后的3个月内,他连续参

加了4场半马,且完赛时间呈直线缩短,进入跑吧才不过数月,这位“中年人”的成绩却已经赶超大部分成员。在旁人眼里,王明的进步速度只能用“神”字形容——“空神”的代号由此而来。

B 不达目的不罢休,过程艰苦但回味无穷

近年来,王明四处参赛,用脚步闯遍了祖国的大江南北。上个月无锡马拉松,他创造了个人全马最好成绩,2小时59分22秒,这个“破3”的

数字令无数马拉松爱好者望而却步。王明告诉记者,他现在每次跑全马,完赛时间都不会超过3小时10分,只有去年12月的新加坡渣打马拉

松是个例外,那次比赛,他历时超过3小时40分,创造了个人全马最差纪录。“即使成绩很差,我也能记一辈子,那是一次身心的历练之旅!”

C 跑步要坚持一生,来自生活也回馈生活

跑步中王明直面挑战、不言放弃,生活中的他也是如此。

王明尤其喜欢越野跑,但体验过的人都知道,越野的难度不仅仅在距离,耗费体力的上坡路、陡峭易打滑的下坡路,都是极度挑战意志力的地方。用王明的话来说,跑越野就是“找虐”,但他乐在其中。2017年,王明第一次参加北京国际越野跑挑战

赛,总里程100公里,累计爬升5500米。“4月13日晚上的火车去北京,第二天下午快开赛了才赶到出发点。”比赛前一夜没睡,有人劝王明放弃,被他一口拒绝。这次比赛,他跑了15小时40分,排在第11名。

在王明看来,跑步的动力来自于生活,获得的能量也将回馈给生活。“工作给了我强健的体魄,让我能跑完

100公里越野这样的比赛,而跑步也磨砺了我的意志,让我有更大的动力、更强的韧性,去做好工作,热爱生活。”

“只要能跑我会一直坚持下去!”对于跑步这件事,王明看得很清晰。

现在,他正在准备今年7月崇礼168公里超级越野赛的报名。“今年要是报不上,我明年还会报!”王明就是这样,爱挑战,爱跟自己过不去。



这个平湖女子铁人三项的第一人不简单 林海娟:运动达人的公益之路

这几天,天气转暖,平湖市东湖边的行人又多了起来。人一多,垃圾也不免会增多。这时,不管是早上还是晚上,有一名步行的女子经过这里时,只要看到垃圾,总会弯腰把垃圾捡起来,扔到垃圾桶里去。

她叫林海娟,在东湖边散步的人都觉得面熟,只是不知道她叫什么名字。但在平湖运动圈内,她却大名鼎鼎,因为她是平湖的运动达人,是平湖参加女子铁人三项的第一人,也经常参与半马与全马。

公益之事不在于大小

林海娟喜欢骑行已经有许多年时间,她的很多朋友,也都是在骑行时认识的。“他们都倡导低碳生活,性格乐观开朗,浑身充满着正能量。”林海娟说,因为志同道合,大家经常聚在一起聊天,于是就谈到了怎么样做公益。

那一年,平湖爱心联盟成立,林海娟在朋友的介绍下一起加入了这个组织,由此真正走上了公益之路。在联盟里,她参加各类公益活动,不论活动大小,都会踊跃参加,是联盟里最活跃的成员之一。比如,捐献衣服的活动,有些衣服有点脏,可林海娟从不嫌

弃,她认为,这也是市民们的爱心,因此,她总是耐心地将衣服整理得整整齐齐。

在医院里,林海娟则化身导医。参加这样的公益活动,要花费很多业余时间,林海娟只能放弃休息时间,一有空就出现在那里,一站就是几个小时。医院里的护士们提醒她累了可以坐一下,她总是笑笑,说站一会不碍事。“其实每次站下来脚都会很痛。”

做公益,林海娟不仅出力,有时还会出钱。特别是到一些贫困家庭去看望孩子时,她总会买一些东西,比如书包、书籍等学习用品。林海娟说,每次看到孩子们纯真的笑脸,她总觉得自己的付出很

值得。

宣传金平湖这张名片

说到自行车,林海娟笑称,自行车是自己的挚友。作为一名骑行发烧友,林海娟还开了一家自行车销售店。“我开店并不是为了赚钱,只是为了让骑友们有个相聚的地方。”林海娟告诉笔者,以前他们举办骑行活动,都是相约在某个路口,现在,都是从她的店里出发,回来后也有了休息的地方。

也正因为她对骑行事业的热爱,对朋友们的热心,2012年,平湖自行车协会成立时,大家一致推举她为秘书长,并把协会的秘书处办公室设在了她的店里。如此一来,协会

的许多办公费用也省下来了。

做为秘书长,林海娟的工作就多了起来。林海娟说,作为一个协会,活动一定要搞起来,在她的倡导提议下,协会开始筹办环平湖骑行活动。

几年下来,这项赛事已经成了平湖体育活动中的一项品牌赛事,各镇、街道都十分配合与欢迎。由于参赛人员遍及长三角,最远的甚至来自湖北恩施等地,所以很多人都说林海娟成了金平湖这张名片的推介者。很多外来参赛者看到平湖农村的美景之后,都赞叹不已。

“如果条件允许,我们会扩大参赛规模,让更多人了解我们金平湖,常来平湖走走看看。”林海娟说。

(通讯员 辛春喜 潘华根)