

不满足于马拉松,用更远的距离、更大的强度来挑战自己 69岁老大爷在奔跑路上“不设限”

本报记者 王品燊



常青树

44小时24分10秒,在168公里越野赛中,这个时间对于一名越野高手来说不算短,但是对于大部分人来说却难以企及;这个时间,也足以让今年已经69岁的罗惠鸿铭记于心。

在奉化举行的2019江南一百英里越野赛上,这名来自广州的老爷子终于完成了这些年来他的一个小目标:在关门前完成一场168公里越野赛。这是他第7次参加168公里的越野赛,也是他第一次成功完赛。

在罗惠鸿冲过终点时,无数人为他鼓掌,更多人为之感动。以年近古稀之龄依旧热爱着山野和自然,虽然经历过失败,但是他用坚持谱写出一曲华章。

从强身健体到心之所好

翻开一个叫做“罗惠鸿广州”的博客,里面满满记录的都是老爷子这些年来在各个路跑赛事和日常训练的点点滴滴。说起和跑步的渊源,罗惠鸿的回答也很简单:锻炼身体。

据罗惠鸿说,他从前在部队当兵有20多年,转业之后就调到了广州文化系统里。“也不知道是不习惯后来的作息还是什么原因,不当兵之后,经常会胃不舒服。”罗惠鸿表示,自那之后,他就开始了跑步。

“越简单越容易坚持啊!”罗惠鸿的想法很简单,只要一片场地、一双跑鞋,他就能跑动起来,“那是1993年的时候,我开始绕着小区跑步,周末偶尔会去跑山,每天坚持10到20公里的距离,这一跑,就坚持到了现在。”也就是这份坚持,让他融入了以年轻人为主的跑团中,也正因为这份热爱,让他能够在之后的赛事中急流勇进。

从马拉松跑到了越野赛

“那是2012年的广州马拉松,我记得很清楚。”说起第一次跑全程马拉松,罗惠鸿还记忆犹新,“那时候我跟着‘跑族’的朋友们一起参加,在当时也算是个高龄选手,那次我的成绩是3小时52分。”罗惠鸿很是自豪,声音都不自觉地高了起来,“那也是我的最佳成绩,虽然之后也有参加,可都没能达到当时的成绩。”

罗惠鸿自此踏上了跑马之旅,年年都不错过。“你也懂的,广州这个天气,到夏天根本不能在外面长时间待着。”在不能放弃跑步的前提下,如何解决这个问题呢?越野吧——广州多山多林,白天就可以去跑山,在森林里,既不会感到炎热,又能不放弃锻炼,还能够呼吸富氧,何乐而不为呢?

目前,罗惠鸿在一个名为CBN的越野跑团中,这是整个广东都是最负盛名的越野跑团,团里的成员

也都将罗老爷子当成了团宠。“罗老是我们的榜样,我们都想像他这样一直跑下去。”跑团里的段勇表示。

只要能坚持就会继续奔跑

因为罗惠鸿之前有参加过168公里越野赛,此次为了奉化的这场比赛他也做足了准备。“此前参加过3次香港168公里越野赛以及3次环大帽山越野赛,但是中途都因为各种原因未能完赛。”没能成功完成一次168公里的越野赛事,一直都是罗惠鸿的“心病”,“年纪大了,体力不能跟上大部队,一个人的时候山上的路标看不清,经常会跑错路。”

罗惠鸿表示,此次为了江南一百英里越野赛,他特意带上了导航运动手表和运动眼睛——让自己能够更明确前进的方向。而这次的完赛对于罗惠鸿来说更是一种激励:人生不设限,只要愿意奔跑,就可以一直在



路上。

“我现在很有成就感的是,带动了我弟弟和我儿子跟我一起跑步,每年我们都会去参加广江100公里超马,不为了名次,就是想挑战自己。”罗惠鸿说,他想一直跑下去,也愿意一直跑下去,“我这个年纪,一旦停下来就再也跑不动了,为了之后更多的赛事,我也会努力。”

如今仍然奔跑在路上的罗惠鸿还有一个小目标:去完成之前没能跑完的中国香港168越野赛和环大帽山越野赛,并向更多的赛事进发!

“须眉”不让“巾帼”

这群“瑜伽老男孩”寻觅人生的另一种精彩

健身课

“看我是个老头子,他们才愿意来学,要是换成女教练教,他们可能不好意思了。”人称“瑜伽爷爷”的杭州人乐明潮爽朗地笑了起来,被他的笑容感染,在教室最后一排跟着学动作的几个老大哥也笑出了声。正月刚过,杭州市天水街道党群服务中心的瑜伽班开课了。周二下午与周五上午,每天2小时的课程可谓是人气爆棚,座无虚席,30张瑜伽垫都各有其主。

更让人觉得眼前一亮的是,乐明潮的班里,最后一排总是被中老年男学员“包场”。

“我瑜伽练了1年半,最初是看妹

妹在练,觉得挺有意思,就问她哪里可以学,她给我推荐了乐老师。”76岁的王招甫说,和其他老朋友比起来,他的柔韧性不算好,很多动作都做不到,现在正是苦学的阶段。

除却正式的上课时间,王招甫其余时间都是在家里自主练习,有时会找妹妹来帮他看看,有时则是自己对教程钻研。“练习瑜伽的时候,我感到身心很放松,很舒服,哪怕还做得不好,我也会坚持做下去。”王招甫说,运动贵在坚持,他本来就是为了身心健康而进行运动,不坚持下去怎么行。

在乐明潮的瑜伽班里,67岁的何

水林算得上“资深”。何水林之前打了将近20年的太极拳,却也移情别恋,爱上了瑜伽。“刚柔并济,其实练习瑜伽对于我打拳也是很有帮助。”他在一次偶然的公益公开课上,接触到瑜伽,当时就被这项优雅的运动折服。“别看它轻轻柔柔的,真要练到位,也会出一身汗的。”

由于之前有过太极的基础,何水林的身体柔韧性很不错,体力也好,很多动作都能轻松完成。接着他就上手练起了力量型瑜伽,师从乐明潮。他告诉笔者,对于老年人来说,进行力量瑜伽的过程中,骨骼会得到刺激和锻炼,从而提高骨骼的抗压、

抗阻能力。此外,进行力量练习还能促进钙的吸收,提高骨的密度与硬度,防止过早出现骨质疏松,有效预防骨折。

“在这里跟大家一起练,特别开心,气氛好,我们老兄弟几个都很熟悉了。”何水林说,以前他总是觉得肩膀酸痛,怀疑是肩周炎,但是这些年练习瑜伽之后,他觉得肩膀舒服多了,走路也不吃力,甚至连感冒都不太得。“我现在每天还是要打拳,早上起来在市民中心打3个小时,之后还有4至5节的瑜伽课,家里人都说我练疯了,但真的很充实。”

(通讯员 苗露)



快乐挥杆 切磋技艺

4月16日至17日,2019年衢州市老年人门球交流活动在江山市老年活动中心举行,来自全市10支代表队的100余名裁判员、教练员、运动员在球场上快乐挥杆,切磋技艺。

通讯员 姜天华

短消息

@绍兴柯桥

本报讯 近日,柯桥区教体系统第四届老年人运动会在鲁迅高级中学体育馆开幕。本届运动会共设有9类比赛项目,200多名运动员参赛。

(柯体)

@台州椒江

本报讯 日前,椒江区老年体协满载着一车兜球、气排球、可乐球和健身球等价值近五千元的适合高龄老年人运动的体育器材,分别前往枫叶情老年公寓、仁爱颐养院、善爱老年公寓、白云敬老院等4家养老机构,开展“送运动器材进养老院”活动。

(通讯员 郎辉)