

如何平衡工作与运动? 如何抽出时间参加赛事? 如何在跑步中坚持到底?

老生常谈的问题,安吉小伙用亲身经历解答

实习生 苏哲哲

今年34岁的安吉小伙余哲,是一名工程管理工作,有着一副标准的工科男生面孔——戴着黑框眼镜,理着清爽的平头。他与一般人不同的是,身材十分健硕,结实的肌肉线条分明,尤其是跟腱极为修长。他说,这是坚持运动的结果。

认真工作积极锻炼 让运动与工作相辅相成

28岁那年,已经工作了几年的余哲突然意识到了锻炼身体重要性,于是,他开始改变自己的生活习惯,让跑步成为了每天必不可少的一件事。坚持了1年后,余哲便和朋友商量着结伴一起去试一试马拉松比赛,那是他人生的第一场马拉松,他与朋友两人坐了一天一夜的火车去了兰州。

标准的全长42.195公里的兰州国际马拉松,对于初次接触马拉松的余哲来说颇有难度,“那天气温有30多度,特别热,我第一次跑没经验,全程跑下来很累很累。”余哲说,过程很辛苦,但奇怪的是,自从参加完那次马拉松比赛,他对跑步的爱又深了几分。

回到家中,余哲开始更加科学合

理地规划自己的跑步训练计划,循序渐进。他渐渐发觉自己的身体素质增强了许多,跑步的成绩也在不断突破。同时,他还加入了一个安吉跑步爱好者们自发组织的小团队,每天相互督促,共同进步。

“我们上班族每天都要工作,只能利用空余的时间抓紧训练。”余哲告诉记者,他们每天训练的时间主要集中在清晨5点到7点,跑完后汗流浹背就回家洗个澡,然后再去上班。“跑步跟工作在很多方面都是相通的。”余哲说,“跑步锻炼了我的耐力,也磨练了我的意志,在面对工作中的问题时,我会更加有耐心地去克服。”

在比赛中收获动力 不断向新目标发起挑战

每逢周末举行的马拉松赛事,余哲都会抽空报名参加,他曾获得过第一届吴兴妙西美丽乡村越野赛第1名,2018湖州太湖半程马拉松第3名,2018安吉井空里溯溪越野挑战赛第3名等十几个奖项。在他心中,一次次的赛事成绩最能反映出平时训练的效果,每一次比赛所取得的新突破都能给他增添自信心,助他在之后的训练中更有冲劲。

尽管在每次比赛前都做好了充足的准备,但是在比赛过程中还是会有许多突发状况。“有一年11月份在杭州比赛,天气特别冷,比赛中途还突然下起了大雨。”余哲向记者描述着那次印象最深刻的马拉松比赛,“当时冷得我身体都失温了,但是我不能停下脚步,一旦停下来可能再也跑不动了。”余哲说他对自己最基本的要求就是完成每一场比赛,即使跑不出太好的成绩,只要坚持到最后就是成功。

在达成自己最基本的要求后,

余哲也逐渐开始追求成绩上的突破,他给自己设定的最新目标,就是在下半年的上海国际马拉松赛争取全马跑进2小时30分。此外,他还向越野跑发起挑战。对于刚接触越野跑不到1年的余哲来说,如何适应越野跑崎岖的赛道,如何从马拉松快速地过渡到越野跑,将成为新的奋斗目标。



跑步牵线遇见爱情 计划带儿子一起去跑步

余哲还向记者透露,正是这份与跑步的不解之缘,让他遇到了与自己同为跑步爱好者的妻子。他们相识于2015年,当时的余哲已经积累了一些跑步经验,而他的妻子还是个新手,热情的余哲便每天带着她一起跑步锻炼。久而久之,他们最终成为了彼此一生的运动伙伴。“有时候我跑步,她在旁边骑着自行车,”余哲笑着回忆道。这是专属于两名运动爱好者的浪漫场景。

如今,他们的儿子也已经2周岁大了,余

哲正计划着等他再大点就带他一起去跑步,一起去参加亲子跑比赛。

历时11天、徒步200公里、总爬升高度超过1万米

海宁40岁“驴友”穿越天山无人区

“这是一次值得的经历,也是送给自己40岁最好的生日礼物。”说起这次“无人区”徒步,“驴友”谢康用了简单的两个字——值得。

谢康是海宁人,上个月,他和驴友们徒步穿越新疆的天山无人区:狼塔之路。这是穿越北天山最为漫长、艰辛和危险的徒步线路。从6月7日到6月17日,他和队员历时11天、徒步200公里、总爬升高度超过1万米,其中8天遭遇恶劣天气。在这个被人称为“行走在天堂和地狱”之间的线路,他领略了最美的风景,也经历了惊心动魄的危险……



期间遭遇过雪崩、被狼跟踪……

6月7日正式徒步,和谢康一起的,共有25名驴友,来自全国各地,两名领队来自当地。

穿越狼塔线需要穿越平均海拔在3500米以上的群山,恶劣天气随时能出现。就在队伍经过位于南北疆分界的蒙特开增达坂时,还遭遇了连日的雨雪天气,积雪深度达到1米多,能见度只有三四十米,行进十分困难。

“登山杖只差一点就全部没入积雪中。”谢康描述,就在行走最困难的时候,队伍甚至还遭遇了一次小型雪崩,“雪崩的位置离我大概只有20米不到,那是我们最艰难也最紧张的一段经历。”

“大家大气都不敢出,自己虽然能算是个‘老驴’了,但也是第一次遇到这种情况,只能跟着领队更加小心

地往前走。”谢康回忆。所幸,雪崩规模不大,徒步队伍在经历重重考验后,安全地穿越了蒙特开增。

这个地区温差很大,一天可以经历四季,早上和晚上要穿羽绒服,而到了中午,热得只穿一件短袖。就在第6天,走出C线时,谢康已经连续过冰河30多次,他是穿着凉鞋过河的,全身湿透,再加上水是冰雪所融,温度已经接近零度,双脚麻木,他很难判断脚下踩到的是湿滑石块,还是柔软的沙土。“体能消耗大,浑身发抖,处于失温状态。”谢康喝下了保温杯里仅剩不多的热开水,换了速干内衣,到达营地后,人才渐渐缓过神来。

“整个途中,大概看到了两三次狼。”谢康说,在乌兰达坂后远处山脊上,就有一个探头探脑的身影。一路上,他们也看到了不少野山羊、牦牛、土拨鼠的尸体,只剩下一层皮和骨架,肉被吃得干干净净,“领队说,这就是狼走过的证据。”

“这可能是我见过最美的新疆”

在徒步的11天里,手机一直没有信号,直到队伍走完全程,谢康才能给家人报平安。他说,很多驴友都不敢告诉家人旅途中发生的情况,“不能让家人担心。”

只有历经过艰辛和挑战后,不期而遇的风景才会让人感到深深的震撼,说的就是行走在狼塔之路的感觉。“这可能是我见过的最美的新疆。”他说,“旅途越险,景色越惊艳。因为难忘,所以有了回忆。”

行走在山谷,踏在青绿泛黄的草甸,远处巍峨耸立的雪山直刺苍穹,两岸青杉

翠柏映衬着头顶的蓝天白云,旁边涓涓溪水蜿蜒曲折流向远方,留下的是它欢乐轻快的声响。

“大巴车能到达的风景怎么能震人心魄?只有用双脚丈量出来的风景,才是属于你独一无二的美景。”在谢康看来,这就是“驴”的信仰和幸福。

他还有一个习惯,结束当天的徒步行程后,就会盘坐在帐篷里,记录起这一天走过的路、看过的景,以及自己的心情。

(通讯员 贺洁靓)

>>>延伸阅读

驴友必看,户外徒步需注意这些

安全意识很重要,必须学会从“害怕”开始;平时要储备个人体能;要具备基本、必要的救生和自救技能,学会使用地图等工具;选择安全、专业的户外装备;新手尽量选择正规户外团体,具备完善的后勤保障和联络系统。