

西湖边刷圈一“刷”就是30多年 这支“老炮队”直通杭马,有资格更有实力!

通讯员 江小跑 本报记者 洪漩



再过不久,2019杭州马拉松的报名又将开启。对于期待能来杭城跑上一跑的大多数跑友来说,抽签这件事还真得“看运气”。但是有这样一支跑团却显得很淡定。

比起那些名额靠“抢”的跑友,江干区钱江长跑协会的队员有不少杭马直通选手。更让人惊奇的是,全省拥有“杭马永久号”的跑者不过40余位,而在江干区钱江长跑协会就占据了15席。“我们中大多数人都跑了二三十年了,平均年龄65岁以上。”队长闻桂贤乐呵呵地告诉记者,别看大家都是爷爷奶奶辈的人了,那跑起来可是能甩下小年轻一大截呢。

要说起他们“老资格”,还真不得不服。记者了解到,早在1987年,协会还叫杭州江干区长跑队时,就有不少“元老”在杭马的前身“西湖桂花馬拉松”中亮相了。

30多年前,马拉松并不火热,这群人是如何凑在了一起?闻桂贤回忆,最初是杭州的一些电机厂、橡胶厂、化工厂等国营单位自主组织长跑队,工友们常常聚在一起绕着西湖跑步。渐渐地,为跑步着迷而坚持下来的人就越走越近,聚到了一起,组成了江干区长跑队,后正式注册改名为“江干区钱江长跑队”。“注册可是要花钱的,那会儿大家都没有太多钱,就由10个队委每个人缴费300,众筹完成的注册。”闻桂贤有些感叹,“当初哪些老厂早已消失,但是我们的长跑队却历久弥新,大家一直坚持着跑到了现在。”

闻桂贤告诉记者,30多年前,大家就约定好,每天早上5点多在西湖边集合,跑上个把小时,再匆匆忙忙赶回家洗澡,换上工装去上班。虽说如今,大部分成员已经退休,但是5点集合跑这件事,还是“雷打不动”。

现如今,协会注册会员多达150余人,跑龄在20多年的都算是队伍中

的“年轻选手”了。“年纪最大的是协会的第二任会长王魁旦,今年已经90多岁了,虽然现在没法跟着我们一起跑步,但他经常会绕西湖一圈散步。”闻桂贤笑着说。

作为杭马“最佳拥护者”之一的江干区钱江长跑协会,团队里大多数队员都是和杭马一起成长起来的。“早些年,哪有那么多人报名,如今,杭马知名度越来越高,我们也打心眼儿感到骄傲。”闻桂贤还自豪地告诉记者,若是想搜罗杭马的珍贵史料,江干区钱江长跑协会协会可是个“宝库”。“之前杭马30周年的很多相关报道,很多媒体刊发的不少素材,都是问我们来要的。”

不仅如此,在江干区钱江长跑协会成员们的眼中,能够切身经历着杭马从西湖时代来到了钱塘江时代,也是一件值得感慨的事。不仅跑的范围更大了,同时也随着狂奔的路线见证了杭城近些年的“加速度”。

跑了那么多年,闻桂贤和队友们最大的感触就是,身体明显比同龄人好上一大截。“这么多年,在我们当中若说有谁生病这样的事,那几乎不存在的。大家的身体都是杠杠的。未来,相信我们,只要我们还跑得动,我们会一直跑下去。”



常青树

既捐钱又出地 温州达人张荣林 “掷”出精彩人生

地掷球是一项古老而新兴的体育活动。在温州龙湾,提起地掷球运动的开展就不得不提起一位老人。他叫张荣林,今年71岁,为了让家乡人有个锻炼健身的好去处,他捐钱还出地,现如今他出资建设的地掷球场已是龙湾区地掷球爱好者常去训练和比赛的地方,对当地普及推广地掷球运动做出了自己的贡献。

为推广地掷球捐钱出地

2013年,张荣林开始担任龙湾区老年体协秘书长。多年来,老体协一切会议都在张荣林家中召开,所有费用都由他自掏腰包。

龙湾区地掷球活动较为滞后,以前喜欢地掷球的老年人都需要从龙湾开车到浙工贸的地掷球基地训练。张荣林知道后,决定用自家责任地建两片标准地掷球场,从整理场地到施工建成,一切工作,都由他一人责任担当。

现如今,不再担任龙湾区老体协的秘书长的他现在还有个心愿——那就是扩建地掷球场,让这里可以承接市级的比赛:“将球场边的绿道搞好,然后再加两块小金属球的球场,将来再建一座亭子,让老人们既可打球也能观赛,营造良好的锻炼氛围。”

为推广地掷球不遗余力

为了尽快提升龙湾地掷球水平,张荣林还在自己家中多次举办地掷球培训,并负责所有后勤工作。在2015年,这块地掷球场地还举办了龙湾区第三届老年人运动会“瑶溪杯”老年人地掷球比赛,吸引了永兴、永中、海滨、蒲州、状元、瑶溪等六个街道的代表队参赛,此后几年,但凡有区级的老年人地掷球比赛,都是在张荣林这块场地举办。

张荣林的多年付出,也让大家感动。浙工贸的地掷球世界冠军、国际级裁判王美表示,龙湾老年人地掷球运动的发展,是靠着张荣林这样无私付出,还有一大群爱好这项运动的市民的努力来推动的。

(通讯员 杨凡)

“瑜”你有约

连日来高温酷暑,让杭城一群热爱瑜伽的大伯大妈们找到了新的锻炼方式——水中瑜伽。每个周六的下午,他们都会自发组织起来在游泳馆里进行训练。

通讯员 陈佳辉



习得一身好武艺,65岁依然身强体壮 嘉兴老人的“小目标”,把攒牛办成国际大赛

身板笔挺,精神矍铄,行动迅疾……今年已经66岁的韩海华,外表与年龄有些“不相称”。但如果了解过韩海华其人其事,定会为他竖起大拇指。

“我在嘉兴武林圈子里还是比较有名的,他们都喊我‘毒武头’。”韩海华表示,从练武初期废寝忘食,到亮相全国性大赛,成为“中国式攒牛第一人”,再到鬓垂华发、一众徒子徒孙口中的“师爷”,习武之人的豪爽硬气贯穿着他的一生。

“我出生在南湖边的一个回民家庭,民俗尚武,我的父亲也是有两把刷子的人。”韩海华说,在他还是个孩子的时候就对中国功夫格外痴迷,况

且当时娱乐设施匮乏,舞刀弄枪就成了他那是唯一的兴趣爱好。那时练武有多拼?韩海华7岁就学会了心意六合拳、查拳和摔跤,12岁的时候在村子里就没了对手,成年后的他博采众长,顺理成章地成为了嘉兴地区回族业余武术摔跤队队长。

而武术讲究融会贯通,为了寻求一种技击性展现更完全、传统武术魅力体现更彻底的表现方式,韩海华想到了攒牛。“攒牛,无非就是我把牛摔倒,或者就是牛把我攒倒。”一头符合条件的牛至少要三四万元,后期的养护费用更是惊人,这让韩海华很是头疼。如何传承、发展攒牛,让这项民俗可以被更多人了

解成为困扰他的难题。

为何不将文化融入其中,在耳濡目染下,熏陶更多人?“现在我们武馆在日常的表演项目中有意识地融入攒牛等嘉兴本土文化,将传统表演转化为成熟的舞台剧目。”韩海华表示,经过这样的处理,他们已经有了不少的小粉丝。

对于未来的发展,韩海华有着清晰的目标和明确的路径。“我要将攒牛办成国际大赛,让更多人喜欢它。”在韩海华看来,身为非遗的攒牛不该出现在博物馆,而应该在创新中进步,“这也是我接下来将致力的方向。”

(通讯员 张于亮)