

从身无分文到拥有自己的搏击王国 刘凤森:在体育创业路上执着行走

本报记者 丁梦婧



现在还有江湖吗?现在还有武林吗?在你不知道的地方,有些传承在继续,有些执着者在奋斗。
浙江五岳龙威文体科技有限公司创始人的刘凤森就是这样一位执着者。他的外形可能会吓你一跳,迅速想到武林、江湖这些关键词。武术,他还真会,但最让人津津乐道的,却是他的体育创业路。带着一腔孤勇,他用身上仅有的88块钱买了一张南下的火车票。从身无分文到拥有自己的搏击王国,创立自己的体育公司……

A 艰辛创业路,一走不回头

刘凤森是一个土生土长的天津人,在大学毕业时,义无反顾,一路向南。“从我走出校门到现在有16个年头了,我想要做和体育有关的事这个初衷从没变过。”
刚出校门时,他用身上仅有的88块钱买了车票,创业初期是困难艰辛的。刘凤森说:“到了异地,没有朋友,语言也不通,然后要熟悉一个城市,要生存、要立足、要发展,这个过程还是蛮艰辛的。”他遇

到了很多困难,但也遇到了很多好心人,“他们让我坚持下来、走下来、走过来。”
虽然创业艰难,但刘凤森在家人的鼓励、朋友的帮助和热爱体育人士的支持中一步步走了过来,他打下了自己的搏击王国。现在,刘

凤森有了自己的体育公司,他接触和推广的也不仅仅是搏击。从毕业后,刘凤森就一头扎进体育行业,创业时选择体育行业也从未犹豫,他说这是情怀。



B 传承和发扬,是习武人的责任

从小喜欢武术的刘凤森读书时就一直练武,练的是中国式摔跤,而后考进了天津体育学院武术与搏击专业,他又系统地学习了跆拳道、中国式摔跤、散打和擒拿格斗。2013年,刘凤森正式拜师,学习传统的戳脚翻子拳。
这样丰富的习武经历,也就不难理解为什么刘凤森会选择把特长转化成事业。“一开始在创业的时候,我是想把自己学的搏击、格斗做一个推广,国外的一些品牌推广总监也想在我管理的俱乐部推广他们的课程。”刘凤森坦言,当时内心很是纠结,“我们自己有很好

的武术传承,他们来中国推广,本身就是一种文化的植入和侵略。当时我特别有感触,至少在我管理的俱乐部内我不想去推广他们的东西。所以到后期创业时,我就想用自己的一点力量来推动咱们国术的发展。”
现在,在刘凤森的办公室里,除了一墙的工作牌和奖牌,还可以看到一本书。“去年,我在我师父的帮助下写了一本书,这是关于我们传统的戳脚翻子拳八根腿法的。目前在做后期的精修,希望能在今年出版,书号已经取得了,文字和图片还在校正。”写书、校正,刘凤

森亲力亲为。这些是他过往岁月的记录,关于创业,关于习武。
为什么是体育?刘凤森是这样说的:“像我们专业体育院校毕业的学生,如果都没有去做武术的传承或者是体育产业的发展和推动,那我们没有责任去奢望别人从事这样的事情。所以,我也是咬着牙给自己设定目标来走体育创业路。”
刘凤森的内心深处,始终惦记着如何更好地推广国术,他在思考,也在行动。怀揣着一颗热爱体育的心,他想要在体育这条路上走得更远。

最放不下的,是家乡的马拉松 有技巧有情怀,绍兴跑马达人瞄准越马第一

董志毅,曾在2015年杭州国际马拉松获“半马”第二名,2016年上海国际马拉松,“全马”突破3小时,达成BQ(获得波士顿马拉松的参赛资格)……但最令他心驰神往的,却是家乡的马拉松。
今年35岁的他,是绍兴跑步圈里的“达人”,6年来在杭州、上海、无

锡等地,参加过大大小小10余场跑步比赛,包含马拉松、越野跑、接力赛。董志毅说:“对于比赛的场次选择,我偏向于少而精,一旦参赛必然是竭尽全力。”
董志毅是土生土长的绍兴人,大学毕业后,留在了杭州工作。“参加故乡的比赛,也是我们跑者对故乡表达敬意的最直接的方式。我的目标,是能和团队一起获得越马第一名。”董志毅信心满满地说。
说起当年如何与马拉松结缘,董志毅记忆犹新。“我刚毕业时只有120斤,工作半年多,就飙升至155斤。看着镜子里20多岁的小伙子,穿着特大号的短袖,还是凸显肚子,我开始进健身房锻炼。但工作经常要出差,去健身房的时间难以固定,效果不是很好。”董志毅说。
有什么运动能用零碎的时间、简易的场地,起到减肥的作用?董志

毅选择了跑步,2013年8月,他开始练习。
一开始,他只在跑步机上慢跑,跑两天休一天,坚持了1个月,可以连着跑40分钟了,配速也快一些。听说每年的11月,杭州都会有马拉松比赛,他就报了“半马”。当时,他给自己定了个最低目标,把“半马”跑完,还定了最高目标——跑进1小时45分钟。
“毕竟训练量和水平还是差了一截。有趣的是,当时我前面有个小哥一直和我以差不多的配速在跑,我慢下来后,他也慢了,不一会我就超过了他。这个超越,极大地振奋了我。我以逼近甚至超过目标配速的速度跑起来了,冲线时一看计时牌,定格在1小时43分25秒,之后对跑马就有了信心。”董志毅说。
在董志毅平时训练的装备中,最吸引眼球的,是他那双“五趾鞋”。董志毅说:“五趾鞋主要是训练时穿,专

门用于改善跑姿。因为五趾鞋前掌和后跟的落差很小,就会迫使跑步的人尽量用前掌先落地,而前掌落地跑是国际公认的速度最快的跑步姿势,还能有效降低跑步对膝盖的冲击。”
从2015年开始,董志毅“跑马”的成绩提高很快。虽然和一般的“跑友”相比,董志毅参加比赛的数量不多,但他十分注重技巧,身边的同学朋友,也常会向他讨教“秘诀”。
董志毅觉得,对于初跑者来说,跑量是关键,建议月跑量不低于200公里,单次10公里及以上。“就个人经验而言,我习惯于变速跑,从起跑时5分半的配速到最后结束时4分的配速,中间每隔2公里左右自然加速,坚持3个月以上,在比赛中必有斩获。”
既有实用的技巧,又有对家乡深厚的情怀,为了实现自己的“小目标”,这位跑马“达人”还将继续跑下去。
(通讯员 张影)

