

飞往零下26℃的哈尔滨 这群江山人挑战破冰极限之旅



在这个恨不得每天躲在被窝或者温暖空调房的日子,却有这么一群江山人,他们专门飞往哈尔滨,在零下26度的气温里,跳进零度的松花江挑战自我。

“我们一行4人,志同道合,我们是去挑战极限、挑战自我的。”四人之中的罗时军虽说已经回来有些时日了,依然对那次极限之旅念念不忘。

一头扎进松花江

爱好游泳的罗时军喜欢坚持在朋友圈打卡记录,此次哈尔滨之行,他如此写道:12月19日,游泳第1025天,气温零下26℃,水温零度,哈尔滨松花江,破冰冬泳,圆梦,纪念。

罗时军介绍,他们这次一行四人,除了他还有王中、郑金芳和蔡日强,都是江山冬泳协会成员。“每年都会有一批会员去哈尔滨挑战自我,我们今年是第三批。”此次一行四人中年龄最大65岁,最小41岁。四个人约好从杭州飞到哈尔滨去冬泳。

“其实我们还想去漠河挑战下,那里是中国最冷的地方。我们从哈尔滨乘绿皮火车坐了16个小时,当时气温零下41℃,真的泼水成冰。可是水面冰层太厚了,估计有一米多,没人帮忙破不开,找不到下水的地方。我们只好回到哈尔滨又游了一次,松花江冰厚约70厘米,有当地泳友每天破冰。”罗时军的语气里充满了遗憾。

说起松花江上的冬泳与在江山冬泳最大的不同,罗时军的感觉是:“温度啊,入水的一刹那,感觉体内所有的热量‘嗖’的一下全部失去了,脑中只有一个声音‘快游、快游、快游!’仿佛不动起来就会立即沉没。”

罗时军说,第一次都是需要勇气去尝试的,只有尝试了,才知道自己勇气的边界在哪里。

哈尔滨之行还有一个行程让罗时军留下深刻印象。“林海雪原,我们当时还沿着杨子荣剿匪的路线,徒步走了7公里,一路雪超厚,跟江山的雪完全不一样。”

游泳健身练出好体魄

“我最近做了2019年的总结,游泳342天、共386公里,跑步265



罗时军(左一)和冬泳协会的队友在中国雪乡玩雪

“运动明星”背后有“伯乐”

18岁全国长跑冠军许宽田、16岁全国反曲弓冠军胡欣妍、19岁羽毛球(听障)运动员杜晓东、18岁田径运动员方皓霆……这些出自金华东阳的“运动明星”都跟一个人分不开,他就是朱卫东。

朱卫东是东阳市残联的一名工作人员,日前,他获评2015—2018年全国残疾人体育先进个人。

早在2010年,从未与残疾人打过交道的他转岗至残联,负责残疾人体育工作。在残疾人申请办理残疾证时,他也会关注年轻残疾人在体育方面的特长。“我边阅读书籍边请教同事,揣摩残疾人心理,希望更好地与他们沟通。”

到残联后不久,朱卫东参与了东阳市第一届残疾人

运动会。作为工作人员,他在这次运动会上挖掘出东阳参加残奥会的第一人、巴西残奥会女子赛艇1000米项目亚军王丽丽。

“带出好成绩并不是一件容易的事。”朱卫东说,有一次他带队去嘉兴参加一场省级比赛,夜晚巡查时发现坐式排球运动员、全国第十届残运会金牌得主王强中暑发烧近40℃,他立即送王强到医院,一直陪到凌晨3时。

朱卫东的努力也得到了回报。2015年至今,东阳市残疾人体育健儿在国家级及以上比赛中,累计获得金牌13枚、银牌18枚,先后向省、市队输送近20名优秀残疾人运动员。

(通讯员 倪远山)

公里,器械练习共10个月。2019一切顺利,是最勤奋、最快乐、收获最多的一年。”罗时军表示,自己从2016年开始,到现在基本天天游泳,甚至出差都未曾中断。

看着眼前身材标准、神情开朗的健身达人罗时军,很难想象7年前他因为得了重病,被割掉了3/4的胃,还经历了一整年的治疗。“当时治疗结束之后,我1.75米的身高,体重只有115斤,虚弱得连走路都困难。”为了康复,他开始走上健身锻炼之路。

“一开始是走路,后来是爬

山。江山的西山我爬了3年,从一开始只能爬一点点,到半山,再到山顶。”罗时军回忆,2016年,他看到了一篇讲述游泳好处的文章,深受启发,从此走上了游泳之路。

罗时军说,有一年他去深圳出差,在出发之前他跟酒店确认过可以游泳,才定下酒店,结果到了之后发现,酒店的泳池因天冷关闭了。“我就每天提早半个小时起床,打车去酒店附近的游泳馆游泳。除了生病上医院没办法,其他没有什么能

中断我游泳。我现在体重有150斤,体质也挺不错。”

泳者无畏畅游天南海北

在罗时军看来,冬泳绝不是作秀,是真心地喜欢冬泳,那才是真正的冬泳人。“很多人认为冬泳的人不怕冷,其实这是错觉。”

为什么怕冷还是要下去?江山冬泳协会郑丽娟说:“挑战自己,想让身体健健康康的。”郑丽娟是一个冬泳新手,今年是第一次体验冬泳。“被老公带起来的,他是老会员了,一直怂恿我一起来冬泳。拗不过,开始尝试,就从夏天坚持到了现在。”说起冬泳之后的变化,郑丽娟挽起裤脚得意地说,“今年我秋裤都没穿呢,和去年穿得臃肿的我相比,完全不一样了。”

江山冬泳协会自从2016年11月6日成立以来,会员们便开始了走南闯北,畅游祖国的江河湖海,甚至走出国门畅游,还参加国内外大大小小的各级赛事,获得许多奖项。至今,江山市冬泳协会有会员217人,其中年龄最长者66岁,最小者26岁。

“我们协会中最多的还是我这个年龄段的人,大部分都是45—55岁。”罗时军说,大家都是普通人,也会倦怠。但就像泳友毛俊驰说的,“平时生活中,也有犹豫很久或者没有勇气做的事,这情形就很像站在水边脱去衣服后,一旦咬紧牙关跨入水中,就要一直向前一直向前。”

(通讯员 毛慧娟 周耕)



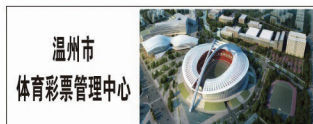
罗时军在哈尔滨松花江泳场留念

战略合作伙伴



黄龙体育中心

合作伙伴



温州市
体彩管理中心



浙江省体育彩票管理中心



绍兴市体育中心
电话:0575-8861265



浙江体育职业技术学院



大丰体育



浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER



杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223