

# 用运动融入当地 收获健康与快乐 台州椒江永宁绿道迎今秋首跑

日前,迎着飒爽秋风,200多名跑友在台州市椒江区永宁绿道迎来了今秋首个半程马拉松赛。他们当中,除了台州各地,还有来自杭州、绍兴的跑友。除了土生土长的台州人,还有来自五湖四海的“新台州人”。其中不少人是人生中第一次完成“半马”。不管是第一个冲过终点的冠军,还是坚持跑完全程的最后一名,都跑出了健康、跑出了快乐。

## “新台州人”夺冠 跑步让他爱上台州

女子组冠军是来自杭州的张晶。2016年,张晶曾在台州工作过9个月,“我跑步是在台州开始的,椒江路跑是我加入的第一个跑群大家庭。”对台州有了感情的张晶,这次特意来台州参加比赛。

男子组冠军是“新台州人”钟家强。老家四川,在路桥区从事汽修工作。今年35岁的他,来台州已经12年了。用他自己的话来说:最美好的青春时光,都留在了台州。钟家强从2012年开始锻炼的,“先是爬山,爬了3年,到2015年,接触到跑步,开始跟着人家长跑。”

从小喜欢运动的钟家强,运动细胞不错,进步很快。跑着跑着,有了一点小名气,今年5月,他加入了台州市一家跑步俱乐部。俱乐部每周三早上在椒江的台州体育馆训练,钟家强每次都会4点就起床,5点到体育馆,练到6点半。虽然来来回回有点折腾,但他说:“值得!有好师父带着,正规系统训练,对我帮助很大!”

去年的杭州国际马拉松,钟家强

跑全马,用时3小时11分。这次“半马”,钟家强的成绩是1小时17分24秒。对于这个成绩,他还不是很满意,“最后一圈有点费劲,小腿肌肉有点痛,本来应该还能再快一分钟。”钟家强说自己会一直跑下去,“跑步带给我很多快乐,结识了很多台州朋友,让我更好地融入台州。”

## 倒数“冠军”不在意成绩 重在参与收获健康

用时2小时35分的时候,郑文林过了终点,成为最后一个过终点的跑友。虽然用时比冠军多了一倍多,但郑文林还是很开心。“跑得怎么样?”当朋友问起成绩,他总是乐呵呵地回答:“第一名啊,倒数!”

郑文林是温岭大溪人,今年45岁,今年第一次开跑就来了个“半马”,郑文林说自己只有一个念头:一定要坚持,哪怕是爬也要爬到终点。实在跑不动了,走几步。走一段路,继续跑,咬着牙到终点,郑文林说在心底给自己点了无数个赞:“重在参与,完成了一次自我挑战。”

完场自我挑战的还有来自临海的项斌,2018年8月30日,他曾遭遇交通事故,胫骨平台骨折。手术后,他就开始在床上压腿做康复。第45天,他开始跑1.3公里,每天增加一点点运动量。之后,他隔天跑一次,平时5公里,周末10公里。此次,项斌的完赛成绩是2小时11分52秒,他自己还比较满意,“如果中签今年的杭州马拉松,希望‘半马’我能跑进2小时。”项斌戏称自己是“残疾人”,“只要合理运动,科学训练,多向医生和跑步大咖请教,一切皆有可能。”

(通讯员 赵虹)

## 连续举办四届 助力全民健身 瑞安徒步越野赛悦动大罗山

大罗山,紧邻温州市区,风景秀美,环境清新,是广大市民登山健身和周末休闲的好去处。日前,2020瑞安市第四届山地徒步越野大赛在塘下镇场桥西岙村举行,吸引了温州各地近800名登山越野爱好者参与。此次大赛设男子个人专业组、女子个人专业组、体验组三个组别。比赛线路全程13公里。

来自塘下镇路跑协会的郝宏鹏以47分11秒的成绩夺得男子专业组第1名,敖苹平以57分47秒的成绩获得女子专业组冠军。“这次大赛对于我们来说是主场作战,协会共有50人参加,其中17人参加专业组比赛。”塘下镇路跑协会秘书长蔡金土笑着介绍,“开心跑步,健康生活!塘下全民健身公园

的大操场,大罗山的健身步道,塘河边的绿道都有我们跑友的身影。”

来自瑞安万松跑团的陈云芬号称“万松山一姐”,她笑着介绍:“这次跑团我们共有三位伙伴进入女子前十,我跑到终点太兴奋了,为拍照片竟忘了打卡,遗憾变成第四,不过开心就好啦!”

比赛结束后的主会场,就像举办一场美食节。热腾腾的绿豆汤、鸡腿、包子、煎饼以及芋头、玉米等食物,让大家及时补充能量。据悉,瑞安市山地徒步越野大赛已不仅是瑞安全民健身活动中的年度常规赛事,也是塘下镇的品牌群众体育赛事。四届赛事,共参与人数超6000人,全民健身的宣传效果明显。

(通讯员 谢余浩)

## 热情难挡 众多外地球队加盟参赛 杭州这场网球赛办出专业范

日前,2020第八届杭州市业余网球俱乐部赛鸣锣开战。比赛以俱乐部形式为参赛主体,覆盖杭州网球精英人群,共有22个俱乐部组成的球队参赛,其中还包括了特邀的4支外地球队,270名选手,参赛规模史无前例。

退役三年以上前国家队队员、浙江大学高水平组的在校学生……杭城和周边的业余网球高手们基本上都来了,应该说这次俱乐部赛代表了杭州网球公开赛最高水平,也是各大俱乐部网球交流的绝佳机会。

杭州市业余网球俱乐部赛在2014年制定了俱乐部升降级赛制,已成为杭州范围内民间网球俱乐部团体赛的标志性赛事。为了助力推

动全省网球运动的协同发展,今年市网球协会邀请了丽水、台州、湖州、绍兴四个地区的优秀俱乐部来参加B组比赛,并学习和交流。浙江工业大学申昊网球俱乐部作为后起之秀近年来发展迅猛,今年学校成立了二队,成功从B组冲入A组,原先的一队则由去年的第八名升至第五名。

湖州网球协会南太湖俱乐部今年是第二次受邀参赛,副会长王勤说:“通过比赛以球会友,切磋球技,交流心得。庆幸每次来交流都能认识那么多的网界大咖,见识了更广阔的世界。希望组委会今后在赛制上能多为外地参赛选手多打几场,增加与高手较量学习的机会。”

(通讯员 沈钦)

## 扬帆南沙

日前,2020首届舟山群岛家庭帆船赛在舟山市普陀区朱家尖镇南沙景区海域开赛,100多名参赛选手以家庭为单位分别操纵双体帆船,在近岸海域展开角逐。

通讯员 姚峰



战略合作伙伴

黄龙体育中心

合作伙伴

温州市  
体育彩票管理中心

浙江省体育彩票管理中心

浙江体育职业技术学院

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

绍兴市体育中心  
电话:0575-8861265

大丰体育  
DAFENG SPORTS  
大丰体育

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  
本报法律顾问:浙江六和律师事务所