

从革命纪念馆出发,绕着南湖跑了9.9公里 嘉兴“跑马伢俩”率众跑友狂奔庆“七一”

本报记者 洪漩



活动室

昨天,清晨5点半,嘉兴跑友圈里知名“跑爷”吴永良携妻子来到嘉兴南湖革命纪念馆前的七一广场,为一场别具一格的晨跑做起准备。他们身后跟着的是来自嘉兴体育中心晨跑队的四十余位跑友。

简单热身,一场以“庆祝建党99周年 弘扬红船精神”为主题的跑步活动就此拉开序幕。66岁的吴永良和妻子成志明正是此次活动的领跑者。他俩分别擎着党旗和队旗,在盛夏微凉的晨风中迈开步伐,率一众跑友沿着南湖狂奔起来。

据悉,本次活动是由嘉兴微马跑团总队长“无为”提议,号召了一众就近跑步爱好者自发组织的环湖跑活动。为迎接伟大的中国共产党建党99周年,跑友们早早预备下了党旗、队旗,并绕着南湖专门规划出一条长达9.9公里的跑程,由高举鲜艳党旗的“跑爷”吴永良带队,以跑步的形式,庆祝党的生日。

“嘉兴作为中国革命红船起航地,‘红船精神’发源地,我们嘉兴的跑友们早已开始琢磨如何庆祝中国共产党成立99周年。因此,当无为队长找到我们商量,想邀请我们老两口担任领跑者,我们立马答应了。”吴永良十分兴奋地告诉记者,平时自己和爱人都是跑马界的“老将”,9.9公里对他们来说不在话下,不过为了照顾跑团里的新成员,他们特意安排了六分左右的配速,让大家都能轻松地完成这次意义非凡的跑步活动。“一个小时下来,各个面红耳赤、汗流浃背,沿途还遇到

不少为我们助威的市民。”

活动当天,老天十分赏脸,清风徐来,大家跑完一圈,返回起点七一广场时也不过7点左右,甚至还有些跑友们直言不够尽兴。

吴永良告诉记者,去年这个时候他们同样在南湖畔参与了一场比赛——环南湖接力赛。“当时,比赛从前一夜晚晚上8点开始绕着南湖接力,持续到7月1号太阳升起。共有来自嘉兴各地的十余支跑团,按照每圈7.1公里接力。全长共计98公里,寓意着红船精神代代相承。”老两口忍不住感叹,虽然今年因为疫情缘故,活动规模不及去年,但是以体育的方式来庆祝“七一”的心意却是丝毫不打折扣。“相信等到明年,100周年之际,我们俩依然会出现在队伍里,让你们这些年轻人也能看到我们朝气蓬勃的样子!”

早在十几年前,吴永良身体亚健康。在妻子的引导下开始跑步,慢慢的,身子骨硬朗了,马拉松也参加了,还结识了越来越多正能量的运动达人。如今,夫妻俩每月大约保持在300公里左右的跑量,身体素质甚至令不少小年轻都自叹弗如。“跑步是件简单的事,但真正跑起来,却需要科学的计划和长远的规划。跑得快慢不重要,重要的是找到最适合自己的方式,养成良好的习惯。而带动身边的人健康跑起来,则是更幸福的事。”吴永良笑着说,自己在组织跑团参与活动的过程中,深感到嘉兴人的健康意识正一步步觉醒。“如今嘉兴的跑团越来越多,7月1日这一天,我朋友圈便被各地跑步‘庆七一’的朋友们刷了屏,大家勇猛精进的样子都值得点赞!”



七彩人生

是时候展现真正的技术了 杭州翠苑七旬老人 上演“独轮绝技”

家住杭州翠苑二区的七旬老人贺志强可是街道里赫赫有名的运动达人。他有一项普通老年人不太敢尝试的绝技——独轮车,每逢天气晴好的日子,在小区的文化广场上,总能看到他骑着独轮车锻炼的场景,尤其是身边还围观了一群老老少少,更衬他的格外引人注目。

老爷子身高1.7米左右,瘦小精干,看上去十分精神。他说,自己20多岁时体重110多斤,半个世纪过去了,体重几乎没什么变化。冬游、徒步……都是他的兴趣爱好。可真正让大家对他印象深刻的,还是他骑个独轮车穿梭在小区里的场景。

聊起这个独轮车宝贝,贺志强侃侃而谈。原来,现在这个独轮车已经是贺志强的第三辆车了,接触独轮车是在他60岁刚退休的时候。“刚开始买了个小轮子的独轮车,也怕摔,不敢往外骑,就自己在家练习。得有好几个星期吧,才到室外练。最初在室外也是扶着广场上的柱子,一点一点慢慢来。”

贺志强说,自己足足在小区里练了3年,之后才敢去苏堤骑车。“孰能生巧,没有什么速成的,要相信自己,不骄不

躁,我最开始每天都练1小时。车的平衡之类的,要逐步摸索。”

和10年前相比,现在贺志强换上了更大的车轮,技术也愈发。“超市买个酱油,老年食堂打个饭嘛,我都骑车去,毕竟这已经是我的代步工具了。”

贺志强说,其实自己并非无师自通,而是正儿八经“拜师学艺”了的。说起拜师的事儿,他还挺自豪。“10年前,有一次在小区旁边的公园里散步,碰到一位9岁的小女孩在骑独轮车。我挺有兴趣,就上前问小女孩在哪里学的,小姑娘说是在课外培训机构学的。我回家后就马上买了一辆独轮车,第二天又去小公园里找那个小女孩。”

还真别说,请了个比自己小50多岁的小姑娘做启蒙老师,感觉还挺微妙。“你当我师傅吧。”他虚心问小女孩求教,对方也乐意教授。“拜师这种事,不在乎年龄,人家比我厉害,我理当谦虚请教。”

如今,贺志强成为大家眼中的“独轮侠”,他的独轮车技术也在杭城的老年人中独领风骚。他还说,要号召更多老年人多多参加全民运动,以健康的新风貌迎接亚运会。

(通讯员 孙月)



传文化之韵 展太极之美

7月1日,建德市太极拳专项委员会在新安江江滨公园举办为期两天的“太极八法五步”和“十二式陈式太极拳”培训班,100多名委员会骨干参与其中交流切磋。

通讯员 陈启浩

小掷球 大看头 富阳老人掷出快乐

本报讯 近日,2020年农商银行“丰收杯”地掷球会员比赛在杭州市富阳区老年人健身中心室内地掷球场举行。有来自各社区、地掷球俱乐部团体会员单位20支球队、130多位老年地掷球运动爱好者共聚一堂,轮番上阵。

此次比赛的开展也标志着经历新冠疫情影响后,富阳区老年人体育赛

事的有序恢复。随着富阳建起了全省一流的室内地掷球运动场,今年初报名参加入区地掷球俱乐部的中老年人越来越多,会员数量扩增10%以上。

最终,城西社区队、春江队分获团体冠亚军,茆浦社区队和新登队并列第三;郑能强、方向前、周福根分获个人单循环赛前3名。

(通讯员 鲍学红)