



# 朱明军： 跑马刷PB 携妻秀恩爱

通讯员 王忠民 本报记者 华雨晨

桐庐是快递“三通一达”的发源地，县里也涌现出很多踏实肯干的民营企业家。今年1月9日，位于桐庐县横村镇的中国围巾城正式开业。中国围巾城的开业给桐庐县拉拉针纺厂的老板朱明军带来了好消息，但对于他来说，摆在首要位置却是运动。

在高中时期，朱明军就是运动好手：“高中三年，年年都是800米、1500米跑的全校冠军，高三时候还代表学校去参加县里的田径比赛。”

2018年12月，工作后的朱明军在打篮球的时候，脚不小心骨折了。经过了一段时间休养，人也胖到了140多斤。“这样下去肯定不行，还是得运动。”于是，他想着既然对抗激烈的篮球打不了了，那就自己先慢慢跑步吧。

刚开始跑步的朱明军也并没有那么顺利，脚伤会让他在跑的时候膝盖隐隐作痛，跑上三五公里也会累得气喘吁吁。后来，他在江边跑步的时候遇到了桐庐县马拉松协会的跑友，一来二去，他也成为了协会的一份子。

在跑友的指导下，他除了跑步，还会做一些锻炼膝盖附近肌群的力量训练，长跑时的不适感也慢慢随之消失了。“最开始跑步的时候，我的配速也就每公里用时5到6分多钟。”朱明军说：“我现在最快的速度是全马用时2小时39分。每个月跑量有500



多公里，冬天200多公里，但每天都坚持。”

民企企业家的身份加上跑速提升飞速，朱明军被跑友们送上“拉总”的称号，因为大家都觉得他牛。

2019年，拉总开始接触马拉松，一年下来跑了2个半马1个全马。报名参加南京马拉松的时候，拉总还闹了一个乌龙：“我以为我报的是半马，结果拿到号码牌的时候一看竟然是全马……那怎么办，硬着头皮上呗。”

这也是拉总完成的第一个全

马，成绩还不错。“破3(小时)了，2小时54分。其他人也都很惊讶，说一个没参加过全马的人怎么就能有这样的成绩。”他自己心里清楚，靠的还是马拉松坚持不懈的精神支撑：“第一次跑全马当然累，前半程的时候我的配速是每公里用时4分多，到了35公里以后配速就降到每公里用时快5分钟了。”

到了2020年的建德17℃新安江马拉松上，拉总的PB又被刷新了——全马2小时39分完赛，比在南京的时候快了10多分钟。拉

总和大家分享他的提速训练方法：定期用间歇跑的方法刺激心肺功能。“我一般会在赛前跑一下间歇跑，选一个10-15公里的路段，可以是操场这种安全可控的场地，按照1公里的间隔分组练习——每1公里的时候前面用自己80%-90%的能力去跑，接着走路放松1公里，大概3分钟，再下1公里继续提速冲刺，循环直到完成这10多公里，其中最后的一两公里用100%的能力去跑。离比赛还有两三天的时候，就跑五六公里的恢复跑，让自己保持一个状态就好了。”

拉总的方法很管用，在他的带领下，拉拉针纺厂的另一位老板，也就是他的妻子吴丹也成了跑马爱好者。

在去年的杭州女子半程马拉松上，拉总报名当起了妻子的“专属私兔”，陪着妻子跑完全程，完赛成绩1小时41分钟。“平时跑步训练时候肯定是我跑得快，但是和妻子一起跑的话我肯定要压一点速度来等她的嘛。”拉总的话里全是在秀恩爱，“还有些马拉松我有精英跑者的直通名额，老婆如果没中签的话她也会陪我去，在终点等我，给我加油。完赛后，我俩再顺便自驾旅游一番。本来今年1月的厦门马拉松我们也打算这样，结果因为疫情原因取消了，虽然遗憾，但是下次再一起去吧。”

## 年关“送”跑团，社区服务居民有新招

通讯员 江小跑 本报记者 丁梦婧

临近年关，年味渐浓，这时候各个社区的工作人员也开始忙碌起来，送温暖、送祝福等系列活动是春节前各个社区的常规动作。但有一个社区在开展常规动作

外，还加入了一个深受居民喜欢的自选动作——“送”跑团。

日前，在社区工作人员的推动下，属于杭州下沙街道智格社区的“智格潮跑团”正式成立。

杭州下沙街道智格社区于2002年5月成立，辖区面积0.9平方千米，地处杭州经济技术开发区1号大街西侧，下沙路南侧，是国家级杭州经济技术开发区西大门。社区附近，有一条集运动、赏景于一体的钱塘绿道。

“我们社区爱运动的人都喜欢去绿道跑步，不过大多数时候都是自发的。”智格社区居委委员朱丽芳表示，社区成立跑团的目的正是因为看到了居民们的需求，居民中有爱跑步的，但大家时间不一定能对上，所以有时候有人在群里一问，没有呼应，也就打消跑步念头了，“运动是好事，有组织的话他们会有归属感，跑得更积极，更安全。旁边有这么好的绿道，我们肯定要好好用起来。”

成立之初，跑团团员人数30多人，但朱丽芳相信“扩容”是必

然的：“成立当天，我们发了朋友圈，当天就有近10人想要进团，说起跑步，大家积极性都很高。”快要过年了，社区工作人员手边要忙的事儿不少，但为社区跑团提供的服务一点没少。社区出人出力出经费，组织跑步活动，水果、能量棒……去跑步的人都可以免费领取补给品。

关于跑团后续活动，社区也安排得明明白白，“考虑到很多跑友都是初进门，我们准备请跑步达人来上课教学，后续还有例跑，形成规模后还可以组队去参赛。”

跑团由社区来办，参与到智格潮跑团的社区资深跑步爱好者黄春红1月25日凌晨4点就起床了，5点准时开跑，跑完和大家一起合影庆祝开团，说起有了跑团，她显得很开心：“这个组织让我们很有归属感，还能促进邻里关系。”

