

安吉跑吧：一直奔跑在路上



运动百态

安吉跑吧是一支民间自发组织的队伍,目前有成员近200名。在2019年、2020年浙江省马拉松接力赛上,安吉跑吧连续获得县区组第二名。

跑吧的队员们都来自各行各业。队员唐斌,是跑友们口中的“唐神”,2019年达到马拉松国家一级运动员水平。2020年11月8日的绍兴马拉松赛事中,唐斌以2小时24分29秒的成绩打破了尘封34年的浙江省马拉松纪录。在这成绩背后,是一组不为人知的数字:5年18场全马。

今年35岁的唐斌,是安吉县融媒体中心的一名数据维护员。2014年下半年,他迷上了跑步。

每个周日凌晨4点,当大多数人都还沉浸在梦乡时,县城体育场里已经热闹起来,安吉跑吧成员会自发来到这里举行一

场跑步派对。这里,也是唐斌追梦路上的起点。“在这样的氛围里跑步,自己也会有一个小目标,然后督促自己经常去跑。”唐斌分享道。从最初的全马跑进3小时18分到现在跑进2小时25分,每年都有新的突破。

余哲是跑吧队伍里又一小有名气的“大神”,在平均年龄四五十岁的成员中,36岁的余哲显得更加年轻。他的跑步生涯始于2013年,1年后,在朋友的怂恿下,他报名参加了第一个全马,之后一发不可收拾。

“兰州、上海、北京、厦门……哪里有赛事就去哪里。每年自己都会跑三到四个全马,外加半马、越野赛等一些小比赛。”余哲认为,跑步会上瘾,“跑步能锻炼一个人的毅力,一旦喜欢上这项运动,每天都会不自觉地想去跑,不论春夏秋冬。”

跑道上,有人为了超越自我而奔跑,也有人为了健康生活而迈开双脚。孙晔起初只是

想通过跑步来锻炼身体、控制血压,没想到竟有机会参加第13届全运会马拉松群众组比赛,还当上了安吉跑吧领队。

“团队刚成立时,只有二三十个人,慢慢发展到长跑群有一百多人,马拉松精英群三十多人,大家经常一起训练。特别是星期天,群里会组织一次活动,大家绕体育场或凤凰山跑20公里到30公里的长距离。”孙晔说,想加入组织有一定的门槛,每个月得达到150公里跑量。如果想成为精英群成员,还得积极参加马拉松赛事。

个体经营户李有梅加入跑步行列的初衷是为了减肥,但现在她的目标是半马跑进1小时33分,全马跑进3小时15分。从2016年的第一场比赛到现在,李有梅已参加了大大小小近30场赛事,“我觉得我们安吉跑马拉松的女士还不够多,希望有更多女士加入我们的行列。”李有梅说。

(通讯员 卓树理)

学员人数翻倍 平湖市体育中心 这些项目火了

“双减”之后,孩子们的书包轻了,作业少了,课后可支配时间也多了,于是体育运动成了不少孩子的选择。近来,每天晚上6点半左右,在平湖市体育中心的篮球馆里,总有篮协青训营的孩子们在进行训练。当晚培训的两个班,一个由幼儿园孩子组成,一个是以小学一二年级孩子为主,每班十多人。孩子们在教练的带领下学习传球、运球等篮球基本技术。

“现在课后时间充裕了,就可以参加更多体育运动,篮球、足球、游泳我们都有练,多参加户外运动对保护视力也有好处。”学员熊佑程竹的妈妈程佳说。

据了解,该篮协青训营是体育中心与篮协今年联合推出的青少年培训项目,报名人群以幼儿园和小学一二年级学生居多。

“‘双减’之后青训营报名的人比原来要多很多,我们这个学期的秋季班总共开设了18个班,很多班都已经报满了,还有的班已经超过了计划招生数。”篮协青训营主任王启慧表示。

据悉,“双减”前参加篮球培训的学员有400多人,“双减”后学员人数翻倍,达到了900多人。除了篮球外,体育中心还和足球协会、羽毛球协会等进行合作,开办了青少年足球培训班、羽毛球培训班,给孩子们提供更多体育锻炼的平台。同时,体育中心还利用自身硬件设施的优势,开办游泳、武术和击剑培训班。

平师附小六年级学生严子羿就是最近开始学击剑的,因为“双减”后课余时间充裕,他一周会来击剑馆训练三四次。

“体育中心主要是提供硬件设施,由协会组织学员到体育中心,进行课外辅导培训。‘双减’以后,报名非常踊跃。”平湖市体育中心副主任陈爱东表示。据统计,今年截止目前,已经有3000多人参加了市体育中心开办的各类青少年体育培训项目。

(通讯员 郁馨怡)



女足小将

11月17日,2021年建德市第五届“市长杯”青少年校园足球联赛在寿昌第二小学开打。

通讯员 陈启浩

东阳有群爱登山倒立的“女汉子”

近日,无论天气晴好或是阴霾,在金华东阳的东岷峰上,总能看到一群平均年龄达52岁的“女汉子”坚持倒立晨练。

“团队里共有53名队员,吸收为倒立团梦之队的女队员共有18人,其中14人经常上炮台锻炼。”东岷峰倒立团梦之队队长卢建丰介绍,相较于男子,女性的臂力和头顶承受力要差一些,要练成倒立必须要具备平衡核心力、臂力和头部支撑力三个要素。“有些男性想要练习,刚开始信誓旦旦,但练了数月,气失志消,最终还是无法完

成头‘顶’东岷峰,脚‘升’向天空的倒立,不是臂力不够,就是平衡核心力不行;不是头顶承受力差,就是害怕跌倒受伤。”

队里有个叫何佳女的队员,勤学苦练坚持两年才学会了倒立。为了增强臂力,她每天早晚练习俯卧撑,从一开始的5个,慢慢增加个数,到后来的五六十个,至今已上了80多个;为了练习平衡力,每天练习篮球运球,从左手到右手,又从右手到左手,听人说练瑜伽有利于平衡,她又去练瑜伽;为了增强耐力,她与队友们积极参加跑团的长

跑活动,参加了各类马拉松、越野跑……功夫不负有心人,何佳女成了倒立团梦之队的“一姐”。在卢建丰看来,何佳女是整个团队最刻苦最努力的人,是整个团队的榜样。

据了解,为了丰富倒立团的锻炼内容,这群“女汉子”还增添了花式锻炼的内容,如在瑜伽教练的指导下,将炮台变为舞台,学习各种拉伸动作,排练各种花式图案,跟着视频学习舞蹈,动作整齐优美,十分好看。

(通讯员 斯国东)