

“跨界之王”陈盆滨:为冬奥拼过,下一站继续

本报记者 徐莘莘 潘笑坤



陈盆滨,首位赢得国际性极限马拉松冠军的中国人,首位登上美国《户外》杂志封面的中国人,全世界第一个完成“七大洲极限马拉松大满贯”的极限跑者……翻开他的履历,数不清的荣誉记载了其堪称辉煌的“跑马史”。而在这位“跑神”心中,有一个身份弥足珍贵且独一无二——中国越野滑雪队队员。看似毫无瓜葛的两项运动,因为陈盆滨而精彩碰撞;这段“不可思议”的跨界经历也见证了这位年过40的南方汉子的“冬奥之旅”。

从大神变小白 “想证明40岁也能行!”

在过去近20年的极限运动生涯中,为国争光是陈盆滨内心最简单的夙愿。2015年,他100天连续跑了100个马拉松,这项名为“挑战100”壮举从广州开启,终点定在了北京五棵松体育馆。跑进五棵松体育馆的那一天,北京申办2022年冬奥会宣传静默期前的最后一场推广活动正在这里举办,当陈盆滨将4200多公里沿途上百个城市人们签名支持北京申冬奥的旗帜交到奥申委领导手中时,他完成了自己的第一个愿望,同时也萌发了新的愿望:我想为冬奥做更多的事情。

幸运的他也确实等来了机会:由于当时中国在很多冬季项目上几乎处于空白,国家体育总局提出了跨界选材的构想,体能出众的陈盆滨进入了越野滑雪队的视野。2018年11月,陈盆滨正式宣布:加入中国越野滑雪队,备战2022年北京冬奥会。

“在此之前我几乎很少看到过雪,更别说滑雪了。”陈盆滨直言,最早听到这个提议的时候,自己是犹豫的。对于当时已经41岁的陈盆滨而言,要在自己体育生涯中从零开始,确实不是一件容易的事情,但

“踏上冬奥舞台的希望”、“接触国家队系统训练的机会”、“在新领域为国争光的期盼”也让喜欢挑战的陈盆滨心动,“我渴望在这段经历中学习先进的技术和知识。我想证明,中国运动员在科学训练的情况下,40岁也能上赛场!”

从一位普通的渔民,到世界著名的极跑运动员,再跨界越野滑雪,陈盆滨说,自己经历过很多事情,“我常常在想,人的一生能为他人和社会做些什么?所以这件事,我做!”

一天摔跤几十次 破皮流血也要坚持

“2018年11月18日,我正式到国家越野滑雪集训队报到。”这个日子,陈盆滨记忆犹新,对于初进队时面临的挑战,他也至今难忘。“困难真的太多太多了,最频繁发生的就是摔倒,每天几十次,疼痛、破皮、流血是常态。”担心伤得厉害影响训练,陈盆滨给自己的头部和四肢都戴上护具,保护得妥妥的,就像钢铁侠。之后随队去芬兰集训,上下午两练,每天至少四至六小时。周六下午和周日队里安排的休息日,他也经常自己加练。学了新动作,边练边拍视频,然后回去看录像“挑刺”,第二天调整动作后继续精雕

细琢。

对于陈盆滨来说,那段时间最快乐的事,就是每天都能学到关于滑雪的新知识。“原来不是手在用力是肩膀在用力,原来后背也能用力,那个动作身体要矮一点,脚要往前一点……”说到这里,陈盆滨难掩内心的激动,仿佛又回到了那片洁白雪场。

在国家越野滑雪队,陈盆滨不是学得最快、最好的队员,但他打趣说,“我是年纪最大的选手”。每天和年轻的小队员一起训练,身为老大哥的陈盆滨不自觉就有了一种责任感:要刻苦训练,绝不偷懒,做好表率作用。训练之余,他也会结合多年运动的经验,给队员们一些肌肉放松的建议。“不过这些年轻的孩子很聪明,平时训练也学得很快,确实他们身上看到了中国冰雪运动的希望。”

为冬奥梦拼过 人生还有更大的舞台

41岁这个年纪开始练越野滑雪,想要站上领奖台的难度显然很大,这一点陈盆滨心里很清楚。所以即便最终没能走上冬奥的赛场,他也不觉得遗憾。“努力过,也拼过,一切就都值了。如果有更多人因为我的参与关注到了越野滑雪,那就是我这趟旅程最



大的意义。”

现在陈盆滨回到了自己最擅长也最熟悉的领域,从事跑步教学工作。他说,在国家集训队里学到的知识,接触到的训练体系,为现在的工作提供了很多经验和新思路。他希望在未来能够尽自己所能,为体育爱好者提供服务,积极推广科学运动的知识,让每一位参与运动的人都认识到掌握专业运动技巧的重要性,远离运动性损伤,尽情享受跑步的快乐,运动的快乐。

“站上冬奥舞台,是我的梦想;传递科学运动,健康中国的理念也是我的追求。祝中国健儿们在冬奥舞台上赛出好成绩!”

绿化管理员成为主讲老师 杭州高校开设“爬树课”纳入学分

近日,杭州电子科技大学最近开设的一门“爬树课”火上了热搜。在这门课刚被挂在学校的第二课堂系统时,就被学生“秒抢”,共有27名男生、6名女生报名。据了解,这门课程一共分3节,第一节教如何爬树,第二节教摘果、修建等树上作业,第三节让学生参与树上作业。

首堂“爬树课”在学校体育场边的树林里开课,“教具”是直径20厘米、40厘米的两棵黄山栎,老师在树上设安全绳,准备了头盔、胶鞋、手套。课上两位主讲老师,一位是自动化学院辅导员、平时上“大学军事课”的宋晓宇,另一位是后勤物业中心绿化管理员管让善,他在杭电做树枝修剪11年。

现场,宋晓宇给学生介绍了爬树最常用的两种方法,一种是螺旋

式,双手抱住树干,双脚螺旋状绕着树干,像拧螺帽一样,通过双脚螺旋绕树干,支撑身体上爬,适合爬较粗的树;一种叫猴爬式,像猴子一样手脚并用撑住树干,快速上爬,适合爬不太粗的树。

50多岁的管师傅一边爬树一边讲解示范,给大家拆解技术动作,自动化学院大二学生刘晔自告奋勇尝试了这一从未有过的挑战。在几名同学的帮助下,刘晔终于到达最近的树干,他高兴的向树下的老师同学们挥手,而同学们也忍不住为他的成功鼓掌。

短短30分钟,在上课的33名学生中,其中27名男生爬树成功,6名女生尝试,有2名成功,其余的一再发起挑战,但因臂力不够只能放弃。(通讯员 程振伟)



水中“写”加油

当前严峻的疫情形势牵动着全省人民的心。连日来,义乌的70后冬泳爱好者黄宝英通过运动APP轨迹,5天内游了7公里,在水中“写”下“绍兴加油”、“上虞加油”,鼓励大家提振信心,战胜疫情。

通讯员 龚书弘 李 攀