

游泳、拔河、铅球、跑步、铁人三项…… 多面手李洪明的运动之路

李洪明是杭州中策清泉实业有限公司员工，1973年6月出生的他，不仅是富阳冬泳协会会员，还是杭州铁人三项协会和富阳跑步协会的会员，是一位“运动达人”。

游泳、拔河 运动是生活的一部分

李洪明是富阳龙门人，村里溪流众多，所以他从小就会游泳，从狗刨式到自由泳、蛙泳、蝶泳，凭的都是自学。

1994年，李洪明在中策橡胶集团有限公司举行的游泳比赛中获得了50米自由泳第三名，这是他人生第一次在游泳比赛获奖，大受鼓舞，此后便一发不可收拾，代表集团公司参加各种游泳比赛，李洪明先后捧回大大小小奖牌、奖状80余次。

拔河是李洪明喜欢的运动项目之一，他对于拔河最难忘的记忆，应该是2014年9月4日在宁夏腾格尔沙漠参加的拔河比赛。

虽然之前曾参加过多次拔河比赛，但在沙漠拔河，李洪明还是第一次。那次，李洪明所在的拔河队代表浙江省参加全国大漠健身运动大赛。他回忆，在最后一战，裁判的发令枪刚响，双方暗自发力，重心下移，紧绷的拔河绳在双方发力的作用下吱吱作响。一开始，因双方势

均力敌，绳子一直维持在原地。在感觉对方体力有了微弱变化后，李洪明所在的浙江队“头绳”大吼一声，队友们心知肚明，配合默契，突然集体发力，一鼓作气赢得这场艰难的比赛，夺得冠军。

见义勇为 多次出手救落水者

2015年，富阳成立冬泳协会，李洪明成为其中一员。每年夏天，富春江进入游泳、戏水的旺季，李洪明会主动加入江边救援队执勤。至于在江边救落水者，李洪明有多次经历。

2017年夏天的一天，李洪明在东吴文化公园大门前的江边游泳，游完刚上岸，突然听到江中有人大声叫“救命”。李洪明急忙戴上眼镜朝江面望去，只见有个30多岁女子，手臂上套了两个小小的救生圈，可能因为水流比较急，人一下子就漂到离岸边比较远的地方，吓得大声叫“救命”。李洪明一头跳进江中，三两下游到女子身边，将在水中挣扎的她拉到岸边。因为跳入江中比较急，李洪明的眼镜掉入江里无法找回……事后，他换上衣服悄悄离开。

这样的热心事，对于李洪明来说再正常不过了。今年9月25日，李洪明结束游泳，骑自行车回家，路过鹿山闸时，看到一个60多岁的大

哥骑电瓶车不慎撞到护栏上，李洪明赶紧把他扶到路边。因之前学过急救，李洪明在拨打120后，用一根布带子扎紧大哥腿上的伤口止血，直到120急救车赶到，将伤员送往医院。

运动不止 铁人三项新挑战

李洪明说，当运动成为生活的一部分后，具体做什么运动已经不重要了，重要的是一直在运动的路上。

除了游泳，李洪明还早早加入富阳跑步协会。“运动我从小就很喜欢，上学时是校田径队的一员，投掷类项目也一直在校运会上拿奖，而且都是前三名。”

李洪明曾就读于龙门中学，有很长一段时间，该校投掷类的纪录都由他保持。他还曾代表场口地区参加富阳中小学生田径运动会。入职后，两年一届五四青年节运动会，李洪明经常参加的项目是铅球和1500米中长跑，每次都能拿前三名。有时还被单位派出，参加杭州工业系统的比赛，也曾多次获过奖。

2020年下半年，李洪明应富阳另一位运动达人江幽松之邀，加入了杭州铁人三项协会，在游泳+自行车+跑步的挑战前，李洪明又踏上了新征程。

(通讯员 徐丽亚)

杭州西湖畔有群老顽童 齐舞轮滑迎新

本报记者 潘笑坤

昨日，杭州西湖中老年轮滑队迎来他们今年最后一个活动日，近20名轮滑爱好者一大早在西湖边音乐喷泉广场“翩翩起舞”，迎接新年的到来。

今年73岁的骆陈法是这支轮滑队的现任队长，据他介绍，自己学习轮滑有12年了。当时在湖滨三公园已有一支中老年轮滑队，在2010年的时候骆陈法就加入了队伍当中，并在2018年底成为队长。为了让自己和队员保持轮滑技艺，除了天气和管控原因，他们一年四季每天早上都会在音乐喷泉广场聚集练习。大家一起练习一个半小时左右，除了定点练习外，还会沿着苏堤、白堤刷圈。骆陈法还透露，这支队伍不仅在市区内活动，他们还会与南京、常州的轮滑队交流互动。在2018年，这支中老年轮滑队还参加了千岛湖轮滑马拉松10公里、18公里的比赛，“我们去了十七八个人，虽然我们年纪大，但是我们不输年轻人，向他们展示出我们老年人的能量”。

这次活动中，从半山赶来的许国铭是目前队伍中年纪最大的，今年88岁的他是队伍的创始人。许国铭在十多岁的时候练习过冰球项目，由于身体原因没有继续从事该项目。然而有滑冰基础的他转而爱上了轮滑，一爱便是70年。虽已是耄耋之人，但从没间断过轮滑的练习，“平常我都在家附近练习，今年的最后一个活动日，我必须得来。队员都是老朋友了，见到他们也开心”。

除了老队员，这次活动也得到新队员的响应。55岁的江秋莲是这支队伍的新成员，她是在今年3月加入队伍。当时她在附近的龙翔桥上班，有时候来得早了她就去西湖边走一下，遇到了正在练习的轮滑队。“我看到他们滑得很轻松自在，有的还边滑边唱歌跳舞，他们非常欢迎我加入。作为他们最小的徒弟，老大哥们很耐心地从零开始教我，我现在基本上能赶上他们的节奏了”。

新年即将到来，骆陈法也表达了自己的新年愿望：“我希望队员们身体健康，队伍能有所扩大。2022年亚运会在杭州家门口举办，我们会追随亚运脚步，迎接亚运会到来。”



趣运迎元旦

为迎接2022年元旦，鼓励广大教职工多锻炼身体，12月29日下午，嵊州市甘霖镇蛟镇中学组织了一次教职工趣味运动会。项目包括飞镖、立定跳远、一分钟跳绳、定点投篮和悬垂等五项，由教职工根据自己的喜好选择。

通讯员 周国梁

走出课堂上绿茵 东阳横店三校开展师生足球对抗赛

本报讯 近日，东阳横店三校绿茵场上人头攒动，人声鼎沸，一场精彩的足球对抗赛上演。

两支队伍阵容相当“豪华”：教师队是清一色的男体育老师，平均年龄30岁，守门的朱恒老师近1.9米，可以轻松碰到球框上沿；学生队是六年级的校队，经过无数场的厮杀，拥有灵敏的前锋和边锋。

裁判是校长沈兴兴，一声哨响，双方立即进入白热化的争抢。足球一会儿高高抛起，直接飞越球门，一会儿直接射门，被守门员扑出。尽管学生们体力、身材都比不上老师，但他们身手敏捷，传球到位，时不时就在对方门前制造险情。双方你来

我往，最终比分定格在4:3，教师队获胜。沈兴兴表示：“组织这种形式的足球对抗赛，既是为了提高学生的足球水平，同时也是为了推动师生间关系，既有助于全校足球运动的蓬勃开展，也为明年的浙江省校园足球联赛做准备。”

(通讯员 陈卫东)

浙江《体坛报》社有限责任公司

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
法律顾问：浙江六和律师事务所 王恺煜律师

本报地址：杭州市体育场路212号浙江体育大厦裙楼

战略合作伙伴

