

95后美少女奖牌多到要“称斤论两” 爱跑步爱公益,她争做“反圾精英”

本报记者 洪漩



“这些奖牌太占地地方了,我打听过了,卖卖5毛钱一斤,你这里可以卖不少钱!”说这话的是黄振晨的父亲,而他口中那些“太占地地方”的奖牌正是黄振晨多年来征战四方“立下的功勋”。25岁的黄振晨自大学起参加马拉松赛事至今,累积的奖牌数不胜数,这才有了父亲这句令人忍俊不禁的玩笑话。不过,黄振晨对于跑步的热爱,从那箱奖牌中可见一斑。

脑子一热参加校运会3000米 自此后跑步变成“刚需”

学生时代的黄振晨就热衷运动,初中还报名参加了校运会上的3000米长跑。“其他项目都被同学们报满了,只有长跑没人报。”

黄振晨介绍,当时共有来自初中部高中部的20位参赛,最终获得第七名的她对自己的表现还算满意。大概就是这时爱上了长跑。

高考结束后的那个暑假,黄振晨过得挺舒坦,难免心宽体胖起来。于是,她萌生了去跑山减肥的想法。一个暑假下来,就跑上瘾了。

进入大学后,黄振晨依然步履不停。“我每天晚上绕着学校外环跑,一圈5公里,压根停不下来。”她笑着说,自己还在学校组织的7公里迷你马拉

松赛上代表学院跑了个女子非专业组第二名。

独乐乐不如众乐乐。黄振晨很快遇到了一群当地的跑步达人,并加入了他们的跑远。此外,她还在校园内成立了一个校园分团——“hero跑团”,带着学弟学妹们每日例跑。“我们常常一起报名参赛,当他们跑出好成绩,我比自己拿奖还骄傲。”

每一场马拉松都是盛会 尤爱杭城运动氛围

2014年-2018年,黄振晨一直处于狂奔状态,一有时间就往外跑。

2017年,黄山·歙县新安江山书画廊国际马拉松令黄振晨记忆深刻。“记得当天比赛气候不佳,下着雨,路途艰难,山地跑起来格外虐,我的手机也不幸淋湿报废。但这一切都阻止不了我乐在其

中。”最终,黄振晨顺利完赛,还跑进了前20。她乐呵呵地说:“还得了200元的奖金,刚刚好抵扣报名费。”

如今参加工作后的她虽然减少了参赛,但每个月的跑程基本不会低于200公里。她直言,跑步让她遇到了不少志同道合的朋友。平时大家相隔千里,线上交流居多。但

是,只要有赛事,就一同报名,欣然赴约。

“毕业后来杭州发展,就是因为杭州以及周边赛事多,户外运动氛围浓厚。”黄振晨笑着说,自己之所以成为新杭州人,就是因为这里方便就近参赛。“来杭州后,更觉得这是一座有温度有情怀的城市。”

边跑边和垃圾较劲 她要做反圾精英

黄振晨不仅爱运动,做公益也是她生活中不可或缺的一部分。就在去年12月,她还参加了在武汉举行的世界清洁大会,代表的正是杭州知名户外运动环保组织“蓝色反圾”。

“Plogging(拾荒慢跑)的方式太时尚了。”有了初体验,黄振晨便加入其中。“这是一

个有情怀的组织,我有体力,有活力,何乐不为。”

如今,黄振晨常以组织者身份参与蓝色反圾组织的“捡”出美丽杭州为主题的活动,对西湖群山环线进行清理。

她还告诉记者,自从成了“反圾精英”,倡议环保便成了她无时无刻不在做的日常。“我之前当户外领队时也常见沿途

垃圾,但觉得不是我丢的,总有人来捡。不过,现在不同了,我一边清洁,一边还会提醒大家不要乱丢垃圾,出来玩不是为大自然添加负担的。”

如今,黄振晨的随身包里手套和垃圾袋俨然成了“标配”,一路顺道清山几乎成了日常。而她的行为也感染着一波又一波的队友们。

“每天都是团圆日” 杭州球友运动过元宵

本报记者 华雨晨 陈浩森

2月26日正值元宵佳节,本以为下雨天加上工作日,“年味”会有点淡了,但是没想到在杭州市下城区文体中心,记者看到了另一番热闹的景象。

在室内体育馆的羽毛球场上,基本上每片场地的预约都排到了晚上。夫妻档、父子兵、亲兄弟……打球成了不少家庭休闲的最佳选择。

市民林宗带着10岁的女儿在场上练习。女儿林淑妤受父亲影响也喜欢上了这项运动,一打就是三年。林宗说表示,和孩子一起运动也是一种陪伴,每次听说要和爸爸来打球,女儿都很高兴。

除了家人组合,在场上最多的就是球友搭档。不管来自哪里,加入同一支队伍,就是一家人。气排球爱好者余巧尔的老家在福建,现在是新杭州人,每周一至周五的12点到14点是她和队友的训练时间,“气排球的魅力真是太大了。我哪怕再累,但一想到有球打,马上就振奋起来。”

“不仅是元宵节要团聚,每天都是我们的团圆日。”杭州市排球协会气排球委员会主任冯雷告诉记者,球队队员来自五湖四海,大家都是通过气排球这一共同爱好走到一起。

在球局的尾声,球友们还自备了“节目”——拿出了早就准备好的红灯笼和丝带舞了起来。扭秧歌、编队形、拍祝福视频,热热闹闹地过完农历新年。

平湖定向越野俏春首发

本报讯 日前,平湖农开区(广陈镇)以美丽乡村路线为依托,举办了“你我共庆元宵·乐跑梦想田园”定向越野跑活动。镇机关企事业单位、各村(社区)代表组成的18支队伍参与其中,共同用脚步丈量乡村美景。

据了解,此次定向越野跑全程约4公里,在主路线上还设有5个带有美好寓意的趣味关卡点。农开区(广陈镇)综合文化站副站长黄益表示,迎新跑在广陈镇已属于常规活动,今年的主题背景依托美丽乡村来开展,用这样的方式迎接新年,凝心聚力,振奋精神。

比赛中,选手们不但能体验跑步带来的乐趣,还要在指定地点完成相应任务。来自欢乐农发队的刘双表示此次活动让她在运动和实操上中对传统节日有了更加深刻的理解和认识。

据悉,活动现场除了趣味横生的关卡点,还设置了“公筷公勺、光盘行动”等嘉兴八大文明行动、扫黄打非手持卡等,让文明新风知识在欢乐的活动中浸润群众心头。

(通讯员 胡 或 辛春喜 倪 颖)

舞龙灯闹元宵

2月26日,温岭市新河镇披云村在文化礼堂举办舞龙灯闹元宵活动,祈求风调雨顺、国泰民安。

通讯员 林绍禹

