

许长风:冬泳是一项令人着迷的运动

实习生 邵 诚



在湖州,有这么一位体育达人。自2005年开始冬泳后,从黄河到长江,从西湖到日月潭,从日本到俄罗斯,江河湖海,国内国外,他从不吝嗇自己对体育的热爱,所到之处,尽情享受运动。这位年近六旬的体育“死忠粉”叫许长风,他也是湖州长兴铁人三项运动协会会长。

身经百战 “铁”人内心柔软

2006年,横渡钱塘江活动重新开启。作为少数挑战者之一,许长风顺利完成横渡。至今,许长风参加过的冬泳、铁人三项比赛,横渡、环绕骑行的活动,多得数不清。许长风告诉记者,丰富多彩的

经历背后其实也有很多危险。“那个疼啊!”马六甲海峡的水母让许长风仍心有余悸。“我当时和其他17名队员组成了18勇士,远赴马来西亚挑战横渡马六甲海峡。”他回忆道,在游行途中队伍遭遇水母袭击,被咬之后疼痛难忍,但大家意志坚定,相互鼓励,最终全员完成了横渡。“游完就马上送医院了,还好都没事。”他说。

不过许长风最津津乐道的还是他在日本的骑行,“那是在追逐樱花。”他告诉记者。天时地利人和,许长风在2015年4月踏上了日本之旅,此行他从福冈一直北上,沿着樱花花期线路,全程骑行1200公里,最终抵达东京。他说:“我一直很推崇‘旅行+健身’,像这个樱花之旅真的非常难得,等疫情结束之后,我计划再去趟日本,这次我打算从东京出发,继续

北上,一路骑到北海道,在好好欣赏下那美丽的樱花。”

年轻无限 对体育初心不变

心态年轻,岁月不老。坚持运动15年,许长风始终保持着对体育的热情。2019年5月,在长兴县体育局的推动下,许长风带头组织成员参加了首期桨板运动培训班,并顺利考取二级社会体育指导员证书。

桨板运动虽然只需一块浮板、一支单桨和一片安全水域,但要想行稳致远,还需要有良好的平衡和熟练的技巧。“有点小乐趣”,原本浅尝辄止的许长风渐渐被桨板运动的魅力所吸引,嘴上说着这是年轻人的专利,身体却诚实地坚持划桨。

喜欢挑战的他,在经过一年

多的训练后,参加了中国桨板俱乐部比赛,还拿到了第18名。这对于许长风来说,是个非常不错的成绩。但小试牛刀的他并不追求名次,他说:“重要的是经历,完成比赛就可以。他们年轻人的身体素质要比我好得多,我们这些坐末班车的叔叔只能平时多练习,笨鸟先飞。”

赛后他又接着去桨板运动的培训课程学习,成功晋级省一级社会体育指导员。“国家级当然也不在话下。”而许长风不仅想要自己“先飞”,队员、朋友还有长兴县范围内的运动爱好者们,他都想让他们尝尝鲜。“我觉得这个桨板运动非常好,简单易学又老少皆宜,还很安全,穿个救生衣就能玩。”看好桨板运动的许长风接下来计划在湖州长兴好好推广这项健康的有氧运动,想要为湖州打造户外运动天堂的城市名片,贡献自己的力量。



快乐奔跑

日前,2021“江山万里”宁波鄞州公园第四届新春马拉松开跑,800余名长跑爱好者参加了本次比赛。

通讯员 陆 婴

六十年间,从无到有、由内到外的嬗变

(上接1版)“数字化建设是省政府的重大改革项目,公共体育场馆与百姓的生活紧密相关,体育数字化改革让健身群众的体验感、获得感更强。”沈斌如是表示。

确实,迭代升级中的包玉刚游泳馆仅仅是黄龙体育中心智慧化改革的一个缩影。在综合训练馆大厅安装着一面数据大屏,被形象地称为“黄龙大脑”。通过大数据分析,可实时监测场地预定、运动人次、智能闸机等数据,同时通过数据管理,精准施策为场馆运营管理赋能。

门球馆里,老人们成群结队,自如挥杆。今年70岁的郑经龙是常客,每天上午雷打不动与球友来此打球。在家门口看亚运会比赛一直是老人的梦想。他表示要锻炼好身体,明年争取看一场亚运比赛。隔壁的乒乓球馆热闹非凡。曹颂华正与球友奋力挥拍,这里成了他退休生活的重要组成部分。以球会友、强身健体,68岁的老人看着十分“冻龄”。“我们每天都来,这里配套齐全、价格实惠,让老年生活变得更加丰富。”

线下很热闹,线上更精彩。记者扫描进入“动感黄龙”小程序。预定场地、黄龙培训、余额充值、场馆地图等功能一应俱全、一键直达,预约、排队、买票早已成为过去式。数字化加持,让来健身的百姓只需一只手机就能全部搞定,真正实现体育生活智能化。

宁波钱湖丽园社区治理“动”起来

日前,宁波市东钱湖钱湖丽园社区有支由退伍军人领衔的健步运动队,他们把建设治理社区的好建议、好想法收集起来,用运动健身的方式建设美好家园,引得居民们纷纷点赞。

今年,宁波市通过《宁波市全民健身条例》。钱湖丽园社区居民积极响应,退役军人张正祥与社区党支部书记吕亚云沟通后,很快在社区公众平台张罗起

来。经过一个月的努力,以张正祥为队长,社区党支部副书记竺赛为指导员,退役军人薛明为教练的50人社区万米健步运动队正式成立。

“社区搭台,居民‘唱戏’,参与居民在不断运动中加深邻里关系,促进邻里和谐。让原本不熟悉的邻居们有了更深的了解,互动中也为社区发展和治理提供了更多的好建议、好点子。”张正祥说。

钱湖丽园紧邻东钱湖畔,是离地铁四号线终点站最近的一个社区。“这里就是向大家展示宁波的一扇‘窗口’,我们这支健步运动队将积极投身垃圾分类、平安社区、文明宣传和环境提升等社会公益活动中,为宁波当好‘重要窗口’优生贡献自己的力量。”钱湖丽园社区党支部书记吕亚云说。 (通讯员 薛 明)

■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

战略合作伙伴

本报地址:杭州市体育场路212号浙江体育大厦裙楼

