

奉化这对跑界“双侠”伉俪情深

本报记者 余敏刚

在宁波奉化有这么一对跑界“双侠”，每天他们都会在奉化仁湖公园跑上十几圈，时间久了，“双侠”也成为了公园里一道靓丽的风景线。就在不久前刚结束的2021江南百英里雪窦山越野赛110公里的比赛中，“双侠”中的江水军跑出来14小时53分，取得了第7名的好成绩。

江水军在奉化小有名气，他是奉化跑团的团长，参加了大大小小几十场马拉松和越野赛事，曾获得过2017年江南百英里雪窦山越野赛50公里的冠军。谈起为何与跑步结缘，今年55岁的江水军告诉记者，从小他就是个跑步迷，30多岁时开始玩起登山运动，每天早上5点多起床后就去爬铜山，风雨无阻，一晃就是十余载。

一次偶然的机会，江水军兴致盎然地报名参加了2014年宁波江北的举行的一场马拉松赛，过程却事与愿违，让他至今仍记忆犹新。他感叹道：“那次是真的是没经验呀，什么运动装备都没准备，跑到28公里时，脚底出了血泡，正想放弃时，想到这是自己的第一次马拉松，而且‘女侠’也就是我的爱人葛贤娟，还在终点等着

我。于是我在医疗点把血泡戳破，一直咬牙坚持跑完42公里的全马。”

一旁的葛贤娟笑着说：“赛后我才知道这件事，又担心又激动，现在回想起来，老江真的是棒棒的。”江水军坦言，从喜欢到迷恋，都离不开“女侠”的支持。

葛贤娟在为丈夫的锲而不舍感动的同时，心里也种下了和他一起奔跑的种子。之后，两人一同参加各种各样的马拉松比赛，有平地的，有山地的，江水军跑全马，葛贤娟跑半马，或者江水军陪葛贤娟一同跑半马，两人的感情在跑步中进一步升华。

江水军向记者展示了夫妻俩的“战利品”——满满一桌的奖牌，几乎都是成双成对，这是两人这几年一起参加各地马拉松赛和越野赛的成果。2016年奉化举办桃花马拉松，自家门口的马拉松比赛，江水军夫妇果断报名。2017年的奉化桃花马拉松，由于葛贤娟报的是半马，江水军报全马，两人无法一同冲过终点，不能报名参加“情定今生”项目，但是两人的深情厚谊感动了组委会，破例给了他们这个奖项。

虽然跑过了这么多次的马拉松，



葛贤娟还有一个遗憾，那就是没有和丈夫一起跑过全马，葛贤娟说，可以的话一定要弥补这个遗憾。

如今，江水军已经从刚开始的自学跑步到当下跟着宁波当地的胡传庆教练专业学习跑步知识，每天坚持不懈训练，成绩也有了明显提升。同时，江水军还通过将自身的训练体会分享给奉化跑团的130多位成员。只要天空作美，周末他们都会组织一场爬山或者跑步活动。

“跑步不仅能带给大家健康的身体，也能让我们在面对困境时，有更强的自信心去挑战它。”江水军说，每次跑马和越野赛他都能看到不一样的风景，交到不同的朋友。他坚信，自己的跑步生涯才刚开始，每次比赛都是一种历练。明年，江南百英里雪窦山越野赛168公里的比赛，江水军已经准备好了。不过，他更期望，奉化跑团跑出宁波，跑向全国，跑出奉化人的精彩。

“不务正业”的企业家，攀岩、溪降、桨板、走扁带样样玩得溜 56岁“老马”将运动进行到底

近年来喜欢运动的企业家不少，但像游正礼这样接地气、运动水平高的企业家并不多见。

今年56岁的游正礼在宁波经营着一家不小的企业，公司长期和国内知名品牌合作。游正礼热爱户外运动，攀岩、溪降、桨板、走扁带……都不在话下，去年参加全国桨板比赛还拿了公开组第三名。

今年游正礼想继续挑战自己，参加更多高水平的桨板比赛，问其原因，他说：“运动让我自信、快乐！”

企业家中桨板划得最好

游正礼中等身材，1米6出头，平时一身休闲装。初识，很难猜出他是一位体育达人，只有当他在岩壁、桨板上给大家露一手的时候，你才会知道他有多厉害。

熟悉他的朋友都叫他“老马”。老马在宁波鄞州五乡经营着一家企业，规模不小。别看他是老板，一点没架子，运动的时候，和朋友们打成一片。

老马体育有多厉害？朋友陈德全如数家珍地掰着手指头说：“只要他想参与的运动，没有不行的。立定跳远2米5；攀岩已经是V5的水平，在难度攀岩中算是中高段；走扁带，走20多米不在话下；玩桨板，2019年才开始学，2020年已经是全国桨板比赛公开组第三了。”

谈起桨板项目，老马第一次接触是在2019年的宁波“一人一技”全民健身公益技能培训上。他说：“当时从报纸上看到可以免费学桨

板，我就报名了。我爆发力、耐力、平衡感都比较好，上手很快。别人用竞速板，我用休闲板，抱着试试看的态度，没想到还拿了第五名，兴趣一下就上来了。”

2020年下半年，老马多次参加国内高水平比赛，成绩优异。

背柴背出来的好身体

老马在江西农村长大，从小干农活练就了一副好身板。“我体能好是背柴练出来的。小学三年级每周要给学校交60斤柴火，到了五年级涨到90斤柴，当时从山上挑下来很累，都要咬着牙坚持，但现在看来也有好处，身体素质好了。”

之后到了宁波，他养成的运动习惯已经停不下来。“最开始在家里引体向上、俯卧撑，一段时间后觉得不满足，跑到健身房。健身房待一段时间，又想到在厂里、家里安装健身器材，可以想什么时候练就什么时候练。”老马说干就干，厂里的库房、家里的地下室都成了他的“健身房”。

花式引体向上和爬绳这两个项目，老马隔一天就会练一次。他每次在厂里训练都会引起员工围观，并时不时发出“啧啧”的赞叹声。别人做引体向上10个已经是极限，他只用4根指头拉，45秒可以做35个。爬绳就更没有人能跟他比了，这个项目对身体素质要求非常高，没有很好的爆发力、核心和握力很难完成。只见老马轻松地抓起麻绳，十多米的距离，不到一分钟，嗖嗖嗖就爬到了顶。员

工们惊得直称其为“大神”。

老马爱运动，但绝不贪多，练一天，休息一天，让肌肉充分放松。“健康是运动的目的，所以要讲科学和方法。我会根据我的年龄、身体状况安排我的训练计划。”

运动扩大交际圈生意更好

又要训练，又要比赛，老马每天这样“不务正业”能做好生意吗？每次听到有人这样问他，他会一遍一遍解释说，坚持体育运动不仅能认识更多的人，还能把生意做大。

“体育的社会属性给我的生活、精神和生意带来了全方位的提升。运动使人积极向上，运动的人也充满正能量，别人会因此喜欢和你打交道。朋友多了自然而然介绍生意的人也多了。而且你不断参加活动、比赛，去不同的地方，眼界、视野会开阔，思考问题也不狭隘，对企业发展都是有幫助的。”

老马的家人非常支持他。“爱人承担了很多家里的事情，让我有更多时间做自己喜欢的事。她也很喜欢运动，每天去跳鬼步舞，偶尔也会和我一起划划桨板。儿子也很喜欢运动，在一起会有很多话题。”

体育达人加上企业家的标签，老马的商业价值很快被发现，也因此有了赞助商。老马很看好桨板在中国的发展。“现在我家周围邻居受我影响也都在玩儿，之前他们从不运动，现在也成了桨板爱好者。”

(通讯员 邹鑫)

(上接宁波体育报一版)

宁波开拓体育消费新局面

宁波市体育局体育经济处副处长胡中月介绍，下一步，宁波将争取尽早出台《关于促进全民健身和体育消费推动体育产业高质量发展的实施意见》，“从3月底开始，我们还对2020年度宁波市居民体育消费进行调查，全大市采集样本不少月4000份，全部工作计划于6月中旬完成。”

此外，在去年体育夜市的基础上，今年宁波将创新举行体育市集活动，初定于8-10月，将体育与文化、娱乐、旅游、商贸、美食等相结合，持续打造宁波体育消费IP品牌。“针对去年各县市区积极响应的体育健身消费券(体验券、抵扣券)发放活动，今年从1月份开始已每个月发150万元。”胡中月介绍，去年共发放消费券1500多万元，今年将扩大使用范围，并加强规范性和绩效评估。

据了解，国家体育消费试点城市的限期为三年，宁波的总体目标是：到2022年体育产业总产值达900亿元以上，体育产业增加值占GDP比重约1.8%以上；人均体育场地达面积2.5平方米以上，经常参加体育锻炼人数达43%以上；国家级体育产业平台达5个以上、省运动休闲乡镇培育单位6个以上。宁波体育将大力实施全民健身工程，促进体育消费转型升级，全面打造产业融合城市，着力推动体育消费机制创新、政策创新、模式创新、产品创新，不断提升群众体育消费观念，扩大体育消费规模，确保试点工作取得实效。