

“扫地僧”创造神“奇” 温州52岁大叔减肥减出个田径冠军

本报记者 陆英健



近日,在中国田协唯一认证的业余田径赛事——厦门田径公开赛男子400米50岁组比赛中,来自温州的李绝奇以58秒56的成绩夺得冠军。“夺冠感到很激动,也很自豪,我是第一次参加这类比赛,原本真没想到能夺冠。”李绝奇笑称。

谁能想到,这位52岁的“扫地僧”手中精美的冠军奖杯,竟源自一次减肥。

“一开始训练跑步只是因为今年春节吃得比较多,有点长胖了。”李绝奇说。年后,身高1.73米的他体重涨到近80公斤,因此他决定减肥。由于当时他负责管

理九山体育场,场地有现成的跑道,很适合训练,于是就利用工作之余进行训练。

年轻时的李绝奇是个校园短跑健将,1988年,18岁的他就曾以53秒60的成绩获得温州市中学运动会男子400米冠军,同年还获得过温州市运会青少年部男子400米亚军。因为对于短跑的喜爱,李绝奇就选择短跑作为自己减肥之路的运动。“我一周安排5次训练。每天下午先开始2公里慢跑,然后做几组三四十米冲刺,最后再短跑训练。”李绝奇向记者介绍。他还表示,自己会以身体状况为基础安排训练,状态好就多练,身体比较疲劳就少练。

李绝奇是温州市足协的工作人员,也是足球项目全国一级社会指导员,同时还兼职温州商学院的

足球选项课老师,所以始终保持着踢足球的运动习惯,这让他保持着良好的身体状况,拥有能承受一周5训的精力和体能。“我之前每周有好几次足球活动,周一周三训练,周末还和朋友踢友谊赛。”

翻开李绝奇的朋友圈,从今年2月起至今几乎每天的内容都是跑步里程数,这一天天坚持才是他的制胜法宝。“练的是短跑,一天天坚持下来,跑的距离都不知相当于多少个长跑了。”

经过一段时间训练,李绝奇的体重慢慢减轻,现在已经降到了71公斤左右。同时他短跑的速度也逐渐变快,400米成绩能达到1分钟以内,最快可达57秒。偶然的一次,温州商学院基础教学部副书记、市足协副秘书长龙军看到训练中的李绝奇,对他的短跑水平印象

深刻,就建议他去参加今年举办的厦门田径公开赛。李绝奇也想检验一下自己训练的水平,于是就毫不犹豫地报名了,不久便踏上了去厦门的征途。比赛当天,男子400米50岁组(参赛年龄为50岁至54岁)发令枪一响,李绝奇一马当先冲在前,跑过最后一个弯道时已遥遥领先,最终以58秒56的成绩获得冠军,比亚军的成绩快了5秒多。“其实和拿冠军相比,成绩更让我觉得惊喜,没想到自己这个年纪还能跑那么快。”李绝奇说,“其实最后冲刺阶段我没有出全力,所以我觉得自己还有提升的空间。”

李绝奇表示,自己还将继续训练跑步,并打算参加之后举办的老将田径锦标赛。“我对自己的信心越来越足,想要继续坚持跑下去。”他说到。

萌娃运动迎亚运

日前,淳安县千岛湖镇南景幼儿园的校园里分外热闹,萌娃们正在进行“童心向党 喜迎亚运”活动,通过多彩体育运动喜迎亚运。

通讯员 王建才



登顶全国青少年网球比赛最高领奖台 武义壶山小学获大满贯冠军郑洁点赞

本报讯 日前,武义壶山小学网球队在国内含金量最高的赛事之一的2021年“郑洁杯”全国青少年网球比赛中夺得冠军。

据了解,本次比赛,壶山小学共派出7名运动员参与8岁组别的角逐。男队由张翼扬、陈禹韬两位运动员参赛。比赛其实并非一帆风顺,尤其是张翼扬在半决赛、决赛中均面对不小的挑战,对手都是专业网球学校出身,各项素质其实均优于他。但张翼扬小小身板蕴藏着大大的

能量。一攻一守沉着应对,克服心中的紧张,抓住每一次能得分的机会。最终以微弱优势笑到最后,站上了全国最高领奖台。陈禹韬同样表现出色,敢打敢拼,最终获得了男子单打第三名的好成绩。

赛后,两届大满贯得主郑洁点赞了壶山小学队员的表现,亲切地与网球队小队员们合影,并亲自为张翼扬颁发了证书和奖品。校网球队的主教练来琛坦言,在出征前,他对这次比赛真

的没有想过队员能夺冠。郑洁杯是全国网球教练员心目中的标杆赛事。能在郑洁杯上获佳绩代表着一个地方的网球训练水平能受到全国认可。

壶山小学网球特色项目开展于2014年,至今为止,已培养各类全国级网球比赛冠军9人、省级冠军20余人。在本次比赛结束后,队员们又要继续投入紧张的训练,备战6月中旬深圳站的比赛。

(通讯员 傅洪蔚)

幸福同行 毅路有你 杭州钱塘区绿道毅行大会绿色起跑

本报讯 日前,2021杭州毅行十二年(辛丑)暨钱塘区绿道毅行大会在围垦文化公园圆满落幕。赛事当天共有2500名毅行爱好者参与。迎着习习江风,他们在钱塘最美绿道旁,开启毅行之旅。

今年的毅行赛道在下沙钱塘江畔展开,这条集观潮赏景、休闲娱乐于一体的赛道,一路将钱塘区的自然风光、人文环境和城市发展风貌一一贯联。赛事从围垦文化公园出发,一路延钱塘江最美绿道行走,途经围垦文化公园、下沙高教西公园、钱塘绿道、沿江湿地公园等自然风景处。

今年是杭州毅行12年成功举办的第六年,作为一场赛事最珍贵的回忆留念,奖牌被赋予了特殊的含义。而今年的匠心奖牌,沿袭了往年令牌的设计造型,正面用小篆的书法描绘了今年午年的生肖,整体完美地体现了生肖奖牌的特性,与往年的奖牌遥相呼应,值得每一位参赛选手收集珍藏。而今年的参赛服以白色为主,胸前以鲜明的拼色图案突出了本次活动的名称,背后展现的冠名商及本次毅行主题“young power”。

本次毅行的举办旨在通过活动的开展,大力宣传全民健身、环保毅行、挑战自我、运动健康的主题,共同践行绿色生态发展理念、倡导健康生活方式,引导广大市民积极参与到体育文化活动中来,增强市民崇尚绿色出行,低碳生活的理念。同时打造钱塘区户外健康、运动休闲的体育新名片。(通讯员 张卉卉)

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号浙江体育大厦裙楼

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

