

60岁完成环太湖403公里跑 松阳跑友左岸:每一天都向着目标前进



七彩人生

年届60岁,耗时3天14小时,完成403公里环太湖跑。日前,网名为“左岸红岩”的松阳跑友颜宇慧完成了这个看似不可能完成的任务。

为何要进行此次403公里环太湖跑?“没有任何特殊原因,只是我自己想要挑战更长的距离。”左岸说,这只是他挑战长距离跑中循序渐进的一次尝试,“运动是我与生俱来的爱好,曾经我也是国家三级运动员呢。”

对跑步有与生俱来的爱 环太湖只是一个小小目标

从2014年开始长跑,“左岸红

岩”早已被跑友们熟知,大家都亲切地称呼他为左岸。此次完成403公里环太湖跑,更是让左岸的名声传遍了整个跑友圈。“对于我来说,相比生命的长度,我更在乎生命的厚度。在活着的时候,我希望每一天都是向目标前进的精彩人生。”左岸说。

“50多岁时,我发现自己的体检报告上多了很多异常指标。脂肪肝、高血压、高血脂……”2014年秋,左岸为了健康,下决心开始跑步。

2014年底,左岸开始将自己的单次跑量提升到10公里。“不跑就不舒服,跑步量越来越多。”次年,左岸开始了自己的马拉松征程。

2015年10月19日,左岸参加了泰山国际马拉松,这是他人生中的首个马拉松。第一次参加马拉松的他,跑出了4小时19分的成绩。泰山马拉松一周后的10月

25日,宁波国际马拉松赛,4小时5分;11月2日的杭州马拉松,3小时39分;成绩还在继续提高,在之后参加的福州、苏州和温州的马拉松赛,他的成绩分别是3小时27分、3小时25分、3小时22分;2016年,他甚至跑出了3小时19分的好成绩。

有了一定的速度,左岸开始追求距离。2017年,他应一帮跑友之约,跑完丽水第一个100公里,此后仍坚持跑步,至今已经完成了92个百公里以上长距离跑。

2018年,左岸完成了松阳到温州200公里跑;2019年,完成环松阳、遂昌、龙泉、云和、莲都、松阳300公里跑。

永不止步 向着既定的目标前进

成功完成了环太湖403公里

跑,除了坚定的毅力,沿途陌生人给他的帮助和鼓励,同样十分关键。

“沿途每一个人,都给了我很大的帮助。”左岸说,不管是村民还是厂区保安,在自己需要充电,需要饮用水的时候,都无偿为他提供。

一路上,左岸用手机一一记录下了这些美好。他说,如果有机会,将来想重走这条路,感谢每一位曾经帮助他完成目标的人们。“我现在感觉不错,这次跑步给了我不少信心。”经历了整整86小时、403公里的历练,左岸说,自己对跑步的认识,仿佛又提升了一个层次。

“不管做什么事,人总要有目标。只有完成了一个个的目标,人生才会有成就感,才会得到乐趣。”热爱运动的左岸,一直奔跑在追寻目标的路上。

(通讯员 刘烨恒)



运动年轻态

5月28日上午,金华市婺城区第五届老年人运动会开幕式在金华实验中学举行。开幕式上,运动员们表演了健身球操、健身气功八段锦、广场舞、婺韵广播体操等丰富多彩的节目,充分展示了老年人热爱生活、积极向上的精神风貌。

通讯员 陈俊



@杭州富阳

本报讯 5月26日至28日,杭州市第九届老年人体育健身运动会柔力球(竞技)比赛在杭州富阳老年健身中心举行,来自萧山区、余杭区、建德市、桐庐县等9个区县市的近200名运动员、教练员及裁判员参加比赛。据了解,本次比赛项目分为团体赛、个人技巧赛。最终,富阳区荣获团体赛第一名,崔鸣、赵惠群分获男、女个人技巧赛冠军。

(通讯员 鲍学红)

@杭州拱墅

本报讯 5月25-27日,“庆七一、迎亚运”2021年浙江省老年人乒乓球交流活动在理想体育中心举行。据悉,本次比赛共有22支代表队,近250余名乒乓球爱好者报名。经过三天的激烈角逐,拱墅区代表队杭州队勇夺市级团体冠军。

(通讯员 姚靖雯)

@宁波鄞州

本报讯 5月28日,宁波鄞州第十六届运动会老年部木球比赛在鄞州院士公园举行,来自全区各镇、街道18支代表队110余名运动员参赛。

(通讯员 陆婴)

@浦江

本报讯 5月27日,由浦江老年体育协会举办的快乐舞步健身操培训班在县体育中心举行,共有来自农村、社区的83名排舞骨干参加了培训。

(通讯员 张道钢)

绍兴市第十一届老年人运动会开幕

本报讯 日前,“迎亚运、展风采”绍兴市第十一届老年人运动会在越城区城东体育馆举行开幕式,其中14支参赛代表队进行了老年人体育健身特色项目展示,为运动会开幕营造了浓厚的喜庆氛围。

据了解,绍兴市老年人运动会五年举办一次,本届运动会以“重在参与、重在健康、重在快乐、重在安全”为宗旨,参赛运动员、

教练员、裁判员达3000多人,是绍兴市规模最大、水平最高的综合性老年体育运动会,也是对过去五年绍兴老年体育事业发展的一次大展示。

近年来,绍兴老年体育事业快速发展,老年体协组织网络基本实现了城乡全覆盖,老年人参与体育健身的意愿和健身科学知识的普及率明显提升。据统计,全市经常性参加体育健身的老年

人达72.35万人,占老年总人口的62%。参加体育健身活动,已成为广大老年人群生活中不可或缺的一部分,成为全民健身的一道亮丽风景线。

据悉,本届老年人运动会从4月开始,包括台球、健身气功、棋类、门球、健身球操和气排球等24个项目,全部赛事10月底结束。部分单项赛事已在绍兴各区(市、县)陆续开展。(通讯员 裴金红)