

王小灯:一路的酸甜苦辣只有脚知道



在义乌跑友圈,王小灯可是红人,有着“灯神”之称的他在跑友眼中是一位跑步的狂热爱好者。有人说跑步有时显得有些无聊或枯燥,但王小灯却觉得它有着独特的魅力。

晶莹汗水背后流淌的是希望

来自贵州省罗甸县的王小灯,自小在山里长大,从小学开始就跟小伙伴们结伴上学,到学校需要翻过好几个山头,一路你追我赶,好不热闹。

一次偶然的机会,王小灯受到跑步达人的启发,开启了自己的跑步之旅。2016年元旦,他首次报名参加了全程21公里的张家口崇礼冰雪半程马拉松。“当时,内心的狂热盖过了雪地的寒冷。经过四小时的漫长跋涉,我终于完成了首场挑战自我的冰雪马拉松。”王小灯说。

后来,经过近一年的训练,已经跑过50公里以上的他,做出了一个挑战自我的重大决定——参加2016年11月举办的杭州百公里越野赛。比赛当天,王小灯和跑友们绕着西湖的群山跑,上山后雾气越来越浓,台阶湿滑,严重时只能看到脚下的路。“当时,我就是铆足了劲要坚持下来,抽筋的腿走着走着就恢复了。终于坚持到完赛,花了近24个小时,这一路的酸甜苦辣只有脚知道。”

首次百公里越野的完赛,给了王小灯莫大的信心和力量。他给自己设定了一个又一个目标,实现了一次又一次突破——2017北京黑夜越野挑战赛50公里组冠军,2017北京宝山国际越野赛100公里组亚军,2017崇礼国际山地越野赛50公里组冠军,2018津门盘山国际越野赛70公里组冠军,2020金华山之巅百公里越野100公里冠军,2021杭州越野赛25公里冠军……这一长串荣誉,正是对他多年来坚持的最佳褒奖。

学会听从身体的声音

在王小灯看来,每场越野赛都能让人领略日常生活中难以发现的美景,它的独特魅力能让人抛开烦恼,尽情享受大自然的神奇画卷。

“我基本都在江浙沪、京津冀一带跑。”王小灯说,“参赛一定要把该带的东西都带齐。”GPS电子设备、急救毯、急救包、光源及备用电池、防水外套、保暖长袖、至少一升水、能量棒等,这是王小灯列出的百公里越野最基础的补给清单。除此之外,在他看来,参赛用鞋也很有讲究。由于路况不一,所以不能选择路跑鞋,一定要选专门的越野鞋,这样的鞋底有防滑功能,在下坡的过程中不会轻易摔倒。

另外,在比赛中,如果感觉身体已到极限,千万不能盲目坚持,一定要听从身体发出的声音。

5月15日,王小灯参加了金华站百公里越野赛。早上7点起跑出发,当时气温就已将近三十度。临近中午,山上温度越来越高。在爬升的过程中,他感觉身体在不停出汗,大量喝水也无济于事。虽然路过很多溪流,不停地用溪水冲洗降温,仍觉得很热。他跑完三十多公里达到第三个补给站时,就问自己“这样的状况还要不要坚持?”最终,他还是选择了退赛。

“比赛机会有的是,如果要用这么大的身体消耗去换取完赛,那就太得不偿失了。”事后他分析说。

跑着跑着烦心事都放下了

如今,王小灯在义乌从事纸类包装行业,闲暇之余就去跑步,结识了跑圈内的不少朋友。平时,大家都会相互鼓励,一起练习。

“义乌的跑步氛围挺好。我们有个跑友群,有什么活动就在群里喊一声,大家都会踊跃报名。”他介绍,今年选的路线基本都是各个乡镇的特色精品线,可以一边跑一边欣赏沿途风光。

“遇到一些难题,跑友之间也总是相互照顾,感觉十分温暖。”王小灯说如今,跑步在他的生活中,一如吃饭、睡觉一般不可或缺。他还给自己制定了详细的训练计划。他觉得,跑步就是经历一个不断战胜自己、日益自律的过程。

“跑步给我的生活带来不一样的感受,是让我感到最放松的方式。工作中难免有些烦心事,跑着跑着便放下了,没有杂念了,也可以没有边际地思考,想想过往的经历、远方的亲人。而跑每一场马拉松都需要极强的意志力和强大的内心支撑,以战胜孤独,突破自我!”访谈结束时,王小灯这样说。

(通讯员 吴 雯)

感受最美海岸天际线 杭州亚运会场馆市民体验活动走进象山



6月5日,“杭州亚运会场馆市民体验暨媒体采风活动”来到宁波象山。市民和媒体代表们,在象山县亚筹办工作人员的带领和解说下,参观了杭州2022年亚运会帆船帆板项目比赛基地——中国·浙江海洋运动中心(亚帆中心)以及杭州亚运会沙滩排球比赛场地,感受了北纬30°最美海岸线。

为提高市民支持亚运、参与亚运的热情,帮助市民更好地了解杭州亚运会场馆及建设情况,深度体验场馆建设和了解亚运筹办工作,继4月活动首站走进杭州奥体中心体育馆、游泳馆,富阳区水上运动中心和射箭射击馆(现代五项场地)后,杭州亚运会场馆市民体验暨媒体采风活动第二站地点定在了宁波象山。本次活动吸引了700多位小伙伴积极报名。

00后姑娘叶佳妍是其中之一。“我是江苏苏州人,初中毕业时,爸爸妈妈带我一起来象山松兰山旅游过,印象里风景很美。现在这里要举办亚运会比赛,我一直希望有机会再来,

这次看到体验活动信息就第一时间报名,收到入选信息后,立刻买票来杭州。”叶佳妍是南京艺术学院大二学生,为了赶上5日早上8点从杭州前往宁波象山的大巴,她买了当日凌晨的火车票,花了6个小时到杭州,再坐近3小时大巴来到象山。

参观了亚帆中心,正好遇上准备下海训练的帆船队,拍了好多照片发朋友圈。妹子发自内心感叹:“超级开心能参加这次活动,一点也不辛苦,值得!我已经报名杭州亚运会志愿者了,我也很喜欢帆船运动,希望亚运会比赛的时候能够现场观摩比赛。”

除了叶佳妍,还有提前从台州、诸暨等地赶到杭州的热心群众。大家不仅参观了场馆,还参与了“有奖问答”环节并收获亚运会吉祥物“江南忆”。

杭州亚运会场馆及设施建设始终践行“绿色、智能、节俭、文明”的办赛理念。此次活动,给市民提供了近距离参观亚运场馆的机会,让大家更深入地了解亚运筹办进程。接下来,活动还将继续走进更多亚运场馆,欢迎市民朋友积极参与,为亚运筹办工作献计献策。

(通讯员 沈语斐)



日前,2021年宁波市青少年自行车比赛在骆驼中学举行,共有来自6个区县(市)近100名运动员、领队、教练参加。最终,北仑代表队团体总分名列全市第一。比赛旨在鼓励青少年参与自行车运动,提高青少年体质和健康水平,同时为自行车项目培养后备人才、提高自行车项目竞技水平助力。

通讯员 朱 恒 李欢腾