

杭州马拉松杭州籍选手第2名,中国足协国家一级裁判员 杭港地铁隐藏着一位运动大神

见习记者 赵 恺



2022 杭州亚运会的脚步越来越近,杭城的运动氛围也越来越浓烈。在杭州的大街小巷里,隐藏着许许多多的运动达人。2020 年杭州马拉松第 19 名、杭州籍选手第 2 名;杭州地铁足球比赛三连冠;现役中国足球协会国家一级裁判员……记者在杭港地铁集团内就发现了这样的一位运动之星——沈惠敏。

时隔 18 年重返田径场

回忆起自己的运动生涯,沈惠敏滔滔不绝:“我和体育结缘是在小学三年级,两年以后入选了陈经纶体校开始了短跑训练,当时的主项是 200 米和 400 米,平时自己也会踢踢足球。”

“后来因为当兵和工作,就没有那么多时间参与跑步训练了。”说到

这里,沈惠敏的眼里流露出一丝惋惜,“但是不管怎么样,我还是坚持每周去踢球。”

机缘巧合下,离开体校 18 年后,沈惠敏在 2018 年 8 月,重新穿上了跑鞋,踏上了熟悉的杭州市体育中心体育场的跑道,开始马拉松训练。“一开始跟着体育场的小健将们跑,用了一年的时间,慢慢从 5 公里到 20 公里,提升自己的有氧能力。”但他深知,马拉松训练不是一朝一夕就能提升的,所以不论是刮风下雨,只要是安排在训练日程上的日子,他都会奔跑在跑道上。

在重返田径场的当年,沈惠敏挑战了梦想小镇半马和上饶马拉松的全马项目。“第一次参加全马比赛,因为我的月跑量在 350 公里左右,大家都认为我的首秀能跑进 240,结果后程能力严重不足,最终成绩是 2 小时 48 分 51 秒。”这次比赛结束以后,沈惠敏做了总结和反思,在当年的冬训中加强了跑量和长距离训练,每周一

次 30 公里长距离、三次 20 公里中距离、一次短距离再加一次核心训练。

功夫不负有心人,2020 年杭州马拉松,他跑出了个人最好成绩,全马 2 小时 31 分 47 秒,也是当年杭州籍参赛选手的第二名。沈惠敏说:“看到我的坚持,妻子也渐渐支持我跑马,同时她也希望我的这种坚持能够给孩子树立一个榜样。”

既是运动员又是裁判员

除了跑马拉松外,沈惠敏在足球项目上也是单位的明星选手。在进入杭港地铁集团工作以后,沈惠敏作为球队队长,带领球队取得杭州地铁足球比赛的三连冠。2016 年的夏天,通过一个偶然的机会,他接触到了足球裁判这一领域,对于自己从小玩到大的足球,沈惠敏想,为什么不试试成为一名绿茵场上的黑衣法官呢?

于是,通过推荐、选拔和晋升,沈惠敏在 2018 年考取了中国足协

国家一级裁判员证书,正式开始了自己的省级赛事执裁生涯。并多次取得杭州市优秀裁判员的称号。当记者问及裁判和跑马拉松有什么相通之处时,他回答道:“跑马拉松和做裁判共通点就是需要体能和耐心,此外,跑马拉松需要很多技战术去融入,而裁判也需要自身在比赛中去正确地思考。”

沈惠敏从不觉得工作和运动是无法兼顾的,“工作和运动这是两个完全是可以兼容的事,早上晨练后以饱满的精神投入到一天的工作中去,下了班约上球队进行每周一次的足球训练,这样的生活健康又惬意,同时也很感谢领导对我的支持,这是我能坚持运动下去的动力。”

2021 年杭马已经在紧锣密鼓地筹备之中,对于沈惠敏来说,新的挑战又摆在了眼前。今年的杭马,他在追求自我的突破以外,希望能用自身的努力感染到身边的人一起开始跑步和足球,乐跑人生享受生活。



争夺

日前,2021 年诸暨市第十七届篮球联赛落幕,共有 76 支队伍参赛,规模为历届最大。从 7 月 8 日开赛以来,共举行了 221 场比赛。

通讯员 宣海龙文 钱益栋

全民健身 喜迎亚运 村里建了个 免费“健身房”

每天晚饭过后,家住杭州临安区锦南街道柯家村的应月亚最喜欢带着孩子到村里的健身广场溜达,这里不仅有篮球场、羽毛球场,还有各种健身器材和小朋友最喜欢的滑梯。

“这里很热闹,环境好、灯光亮,我们每天晚上都会过来活动活动。”应月亚笑着说道。自从村里建起了健身广场,受到了村民们的一致好评,大家纷纷感慨“村里建了个免费健身房”。

柯家村这个浙江省村级全民健身广场面积有 1500 平方米,位于锦南街道柯家村党群服务中心。村党委书记杨生华说,除了健身广场,在党群服务中心五楼还有个室内健身房,里面有哑铃、跑步机、乒乓球桌等健身器材,村民们常常会过来健身娱乐,村里每次举办文体活动,村民们也会来这里练习。

“除了本村村民,我们的健身广场还对周边村民开放。”杨生华说,对此,村里特别制定了使用规章制度,大家约定俗成,对这里的器材都是规范使用,爱护有加。“马上就是亚运会了,我们也希望通过这个健身广场,为村民们提供一个舒适的健身环境,营造全民健身的氛围。”

(通讯员 郭 蕾)

省体育局以体育服务增进民生福祉

(上接 1 版)在开展体育“三服务”活动中,省体育局积极构建以人民为中心的“大体育”体制机制,着力从打通服务群众“最后一公里”入手、从解决企业难题入手、从优化面向优秀运动队“最多提一次”服务入手等,切实提升体育“三服务”成效。如全力推进省政府民生实事体育项目,打造城市社区“10 分钟健身圈”;率先在全国开展县城常态化国民体质测试服务,今年将在全省 11 个地市 90 个县市区开展国民体质测试服务,惠及城乡居民 20 余万人次;联合商业银行或金融机构为融资困难中小企业提供金融支持,目前完成银行授信 23.45 亿元;围绕备战决战奥运全运,

开展“我为运动队办一件实事”等,切实让基层群众和企业享受更加优质的体育服务。

在常态化开展“送体育下乡”基础上,省体育局创新开展“体育下乡·红色行”“棋文化进农村文化礼堂”“科技体育进校园”等活动,将体育文化、体育培训、体育技能、体育器材等送入基层,丰富百姓文化生活,引导厚植人民情怀,如“体育下乡·红色行”系列活动深入 28 个具有红色革命历史的村镇,为革命老区群众送去健身指导、体育表演,以及价值 100 余万元的健身器材;“庆建党百年华诞·迎杭州亚运盛会”2021 年浙江省棋文化进农村文化礼堂活动已在全

省 80 多个农村文化礼堂开展 100 场棋类比赛,吸引 5000 余人参加。同时充分发挥冠军群体引领作用,如邀请象棋大师王家瑞、赵阳鹤、航海模型世界冠军陈卢宁宁等参与活动,切实推动体育冠军竞技场争第一、学习党史当标兵、服务群众作表率。

在开展线下体育“三服务”同时,省体育局同步推进线上体育“三服务”,制定《省体育局开展“六个一批”活动方案》,依托省局官网征求一批民生意见建议,发布 12 项体育民生实事项目清单,开展一批服务满意度调查等,拓展体育“三服务”覆盖面,切实将在党史学习教育中汲取的“营养”转化为民办体育实事的动力。

■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

