

100天跑完100个马拉松 “铁腿浩哥”陈启浩用坚持诠释热爱

本报记者 华雨晨

陈启浩自小生活在新安江畔,是杭州建德的一名体育工作者,也是建德市马拉松协会名誉会长,因为为人热情正直,所以大家都喜欢叫他“浩哥”。就在这个月,“浩哥”这一称号升级成了“铁腿浩哥”,因为他在6月到9月,完成了100天跑完100个马拉松的挑战。



图由受访者提供

一日不宣不悦,一日不跑不爽

“今年8月1日是我的纪念日,38年前的这天我正式决定开始跑步。”回忆起38年的运动生涯,陈启浩充满自豪,“跑步早已是我生活中的一部分。”

除了跑步,陈启浩还有一大爱好就是写作。“一日不宣不悦,一日不跑不爽”是他对自己的总结。“我当过23年的体育老师,现在当了10年的体育工作者,就是喜欢写作,喜欢宣传。”陈启浩如是说,“光是关于建德的诗,我就写了300多首。”

不光如此,陈启浩还是《体坛报》连续十年的优秀宣传员和优秀通讯员,据统计去年这一年他的投稿量位居全省第一,多年来的录用篇数位居全省第一。“一方面是我喜欢宣传,另一方面也说明了建德全民健身氛围好,体育活动多。”

写作重在积累,跑步也一样。“我做事情比较钻,因为我深知只有坚持、自律才能达成目标。”陈启浩每天都坚持跑20公里以上,月跑量达1000公里,今年因为挑战了“百日百马”,所以年跑量已达11190公里。现在陈启浩全马最好成绩是2:56.43。

100个全马,迎接建马到来

100天跑完100个马拉松并不容易,天气、气温、工作等都有可能影响这个挑战的进度。但是

55岁的陈启浩出色完成了目标。

“这次百日百马的重点是时值夏天,一般我们都说夏天太热了不适合跑马,但新安江边夏天温度也就在23至26摄氏度左右,并且伴随清凉的奇雾和生态美景,所以这100个全马才能跑下来。”而且许多段新安绿道植被覆盖,下雨天也没有太大的影响。

“我的跑法是高步频、低出脚,这样对膝盖压力小一点,主要还是自己跑起来要觉得舒服,随性。”陈启浩说,为了更好地完成挑战,百日里每天晚上9点多睡觉,早上4点起床,花3个多小时跑马:“有时候跑到最后还剩个2公里会跑去菜场把菜也买回来,这样家人也照顾到了。”另外,日常的力量训练也没落下,每周去健身房5次。

正如陈启浩所说,百日百马的挑战初衷就是为了宣传新安江适宜运动的好环境。

今年11月6日,2022建德17℃新安江马拉松比赛将从建德市博物馆起跑,途径白沙大桥、新安绿道、双江特色街、黄饶半岛花海等地标。这一路既有历史文化的熏陶,又有秀美山水的陪伴,全程几乎都在江边跑,堪称全江景赛道。陈启浩和建德的跑友们一起期待着大家前来建德体验。

讲政治 敢担当 勇奉献 重服务

(上接1版)

同时,积极开展各类群众体育赛事,让老百姓获得精神上的满足,“近几年,我们每年都会举办100余场的群众体育赛事活动。”姚波表示,为了带动更多人参与到体育锻炼中,还大力发挥街道、社区层面的积极性,利用城市的金角银边、桥下空间,盘活闲置土地等,让老百姓一出门就能找到锻炼的场地。“我们还加大了新建小区体育设施配套的指导和监管工作,今年已有3个小区投入使用,这也更好解决了小区内居民的健身需求。”

对于北仑老百姓来说,一出门除了就能健身,还能观看到各类国际级赛事。从世界排球联赛,到世界房车锦标赛、再到世界X-CAT摩托艇锦标赛、中国家庭帆船赛,品牌赛事的不断打造不仅提升了城市形象,更让老百姓感受到了体育精神、体育力量。“我们还打造了弘扬女排精神,展现北仑与女排情结的中国女排精神展馆,预计年底或明年年初可开放。”

融合发展 共建共享 项目领航多点开花

“2019年时我就说过,要从点滴入手,像滚雪球一样将文体旅融合发展的事业越滚越大,越滚越圆。”蔡建萍笑言,如今,这个雪球已经逐渐滚大、滚圆、滚出了成效,释放出“1+1+1>3”的聚合效应。

体现最明显的,无疑是体旅融合发展。近年来,北仑建成开放梅山湾沙滩公园、梅山湾冰雪大世界、宁波国际赛道等,越来越多的融合项目落地开花,带给观众和游客丰富的感官游玩体验。“打造海陆空一体的山海运动体育旅游休闲活动是我们发展的重点方向。”蔡建萍表示,今年1-8月仅线上预订住宿营业额增幅就达25%,名列全市第一。

平时是旅游景区、随时又可化身体育赛场,这样的场景在北仑并不稀奇。借助体育赛事的举办,拉动住宿、餐饮、景区等旅游产业发展。去年“五一”期间,万博鱼航海中心、梅山湾沙滩公园、宁波国际赛道等分别推出“百人帆船大赛+百人皮划艇大赛+海港星秀”、“音乐、露营、电影、户外”沙滩露营、GO CAR赛车体验嘉年华等体旅融合产品,吸引11万人次

打卡体验,全区节日接待游客达到24.52万人次,较2019年增长89.07%,门票收入407.65万元,同比增长90.54%。

正如宁波国际赛车场相关负责人所言,通过多年的建设和运营,他们发现赛道经济带动力是1:10,带动的是方圆300公里的相关产业。

稳促经济 高质发展 多措并举谋求创新

宁波作为全国首批体育消费试点城市之一,北仑在促进体育消费上也下了不少功夫。据统计,2020年度北仑人均体育消费水平超3000元,2020年体育产业总产值235.3亿元,增加值51.0亿元,占全市比重超三分之一,占全区GDP比重达2.51%,各项指标均名列省市前茅。

姚波表示,近年来,围绕国家体育产业示范基地建设,北仑以体育制造业为引领、以品牌赛事为抓手,精耕赛事经济,培育运动休闲小镇、鼓励和引导社会力量办体育、建立健全体育产业统计机制与方法,全力推动体育产业高质量发展。

“从去年上半年起,我们就开始尝试定期推出体育消费直播,请来制造业、培训业等体育企业。”姚波说,今年8月8日“全民健身日”晚上,还推出了一场集体育展示、消费、赛事于一体的线上线下联动的活动。

与此同时,将社会力量融入“体育+”的发展模式中,挖掘企业资源打造运动休闲集聚区。如由铭泰集团投资9.5亿元建成宁波国际赛道,已累计举办国际国内专业汽车赛事20余场,同时不断开发集赛车体验、休闲旅游、餐饮住宿、汽车文化为一体的运动休闲集聚区。万年基业集团旗下的万博鱼航海中心正在以水上赛事为契机,打造包含休闲游艇、帆船、摩托艇体验、海钓、水上表演等项目的“中国首个游艇主题休闲度假综合体”。

“下一步,我们准备将区域内的核心体育企业进行融合,形成战略合作,相互引流,促进发展。”姚波介绍,万博鱼航海中心和宁波国际赛道已签订意向合作,明年海伯公司还将与万博鱼航海中心合作举办全国路亚比赛,逐步形成区域内体育企业强强联合,实现高质量发展。



近日,衢州市衢江区第一届公开水域游泳赛在衢江区横路办事处上山溪流域举行,比赛设男子组女子组400米、800竞速游,4×200米男女混合接力,畅游800米等项目。来自衢州各地的120余名游泳爱好者参赛,享受运动健身之乐。图为游泳接力赛运动员交接棒瞬间。 通讯员 胡江丰