

61岁圆梦首场百马

丁友弟:有梦想,什么时候实现都不晚

本报记者 易龙吟



七彩人生

前不久举行了2022杭州大岩山100越野赛,经过18小时57分钟的努力,来自温州瑞安市的61岁老将丁友弟顺利冲过终点线,完成了跑完人生第一场百公里赛事的梦想,同时一举获得该项赛事男子中年组的亚军。

100公里的漫长赛道充满了不确定性,对于参赛者的体能和意志力都是巨大的考验。丁友弟给自己定的策略就是稳扎稳打,他说,跑到后程最为艰苦的阶段时,跑友们的鼓励给了他坚持下去的动力。

虽然年过六旬,但热爱运动的丁友弟看着只不过四十出头,他说:“只要肯努力,梦想早晚都会实现。”

为何会参加如此有挑战性的百公里越野赛事?1988年,27岁的丁友弟成为了一名警察,在33

年的从警生涯里,他在基层派出所当过内勤、驻过社区,2012年调到了政工部门工作,直至去年8月光荣退休,目前担任瑞安市公安局离退休党委副书记。警察工作让他养成了常年运动的习惯,也让他获得了良好的身体素质,这些都是他挑战百公里赛事的底气。

“空余时间除了跑步锻炼,我也会经常约上几个老伙计去大罗山徒步,尽情感受我们温州‘后花园’的美。”丁友弟的骨子里有一种山水情怀。近几年,身边有越来越多的朋友爱上了越野跑运动,他深受感染并很快也爱上了在山林间驰骋与攀爬的苦与趣。去年以来,在朋友的指导与鼓励下,丁友弟开始有意识地加强越野跑训练,瑞安万松山和集云山成为了他日常训练的“基地”。

2013年,时年52岁的丁友弟第一次在杭州参加了半程马拉松,次年便在杭马赛道迎来了人生首个全马。之后几年,伴随着全球性的马拉松热潮,丁友弟完

成了包括北京、上海、广州、杭州、厦门、香港、澳门以及芝加哥、柏林、莫斯科等城市马拉松在内的数十场赛事。随着时间的推移,他的成绩也是不断攀升,3小时18分00秒的个人全马最好成绩甚至令大多数年轻人都望尘莫及。2019年,58岁的丁友弟成功完赛全球马拉松“六大满贯”赛事之一的美国波士顿马拉松比赛(第123届)。波马是全世界最负盛名的殿堂级马拉松赛事,对参赛者有着严苛的成绩方面的报名要求,丁友弟也成为了温州公安系统的“波马第一人”。

除了爱好马拉松,丁友弟还是一名铁人三项的运动爱好者。奥运会铁人三项项目包括1500米游泳、40公里骑行和10公里跑步,俗称“标铁”(即标准铁三)。作为温州最年长的铁三选手,丁友弟不仅多次完赛“标铁”,还先后2次成功完成了极具挑战性的70.3赛事(游泳1.9公里、骑车90公里和跑步21.1公里),因此也获得“铁钉”的雅号。



活动室

“大众高尔夫”打出大天地

金华开发区积极推动老年木球运动发展

本报记者 陈素琴

“我们正在准备11月25日全国木球锦标赛……还有二十多天,抓紧练一下!”11月6日一早,刚打完木球的金华市开发区老年体协副主席兼市老年人木球分会主席张均明开心地说。

据了解,金华市开发区木球队现有队员100余人,年龄均在55岁以上,最大的70多岁。据张均明介绍,得益于浙江老年体协的培训和推广,开发区的木球运动发展速度很快,参与人数也很多。“我们每年会组织四到五次交流活动,同时还会联合婺城区和金东区进行交流赛。”张均明说,就在前几天,他们还组织了“迎省运盛会 展金华形象”2022年金华开发区老年人木球交流活动,来自开发区8个乡镇街道的40多名木球爱好者参加了活动。为更好地推广此项运动,张均明本人一直都会主动参与,风雨无阻。“今年夏天特别热,但我们会利用早上太阳没出来的时间打球,全区木球运动的水平提升非常快。”此外,区木球队还多次参加了省市比赛,在今年的省木球锦标赛中,他们获得了团体第五的好成绩;金华市老年体协木球分会比赛获得了团体第一名。“我的目标是希望带动更多身边的人动起来。”

“我们的训练和比赛都在湖海塘公园进行,那里原本没有场地,为了方便我们运动,开发区管委会专门划分了一块地,同时还给我们添置了器材,所以大家积极性都很高。我们每天上午都会锻炼,每次20—30个人,每天大概锻炼2—3个小时,这样每天刚好走6000—8000步。对于老年人来说,这种锻炼强度刚好。”张均明说。

在木球队里,还有一位酷爱户外运动的队员章瑛。11月5日,她刚在2022年全国桨板锦标赛200米决赛中获得冠军。提起木球,她说:“因为喜欢运动,所以我的一天都是在运动中度过的,早上打木球,下午练桨板,晚上还会去参加龙舟训练。”

据了解,木球运动是金华市开发区老年体协2022年主推的老年人运动项目之一。该运动对场地的要求不高,老少皆宜,运动量可控,同时还符合环保理念,被誉为“大众高尔夫”。同时这项运动需要来回走动,全身都能得到锻炼,因此也深受老年人的喜爱。

小球跃桌台

11月4日,宁波市奉化区老年人乒乓球交流活动在区老体协活动中心乒乓球馆收拍,48位老年爱好者参加了此次活动。

本次比赛设项男女个人单打,比赛你来我往,老年朋友各显身手,丝毫不逊色于年轻选手。

通讯员 周力



动静结合 斗智斗勇

百位花甲门球爱好者“击”战黄龙

本报记者 高玲玲

本报讯 砰! 砰! 砰! 11月7日早上7点,省黄龙体育中心门球馆内传出了清脆的木棒击球声。来自省总工会、省公安厅、省林业局以及杭州各区的共14支门球代表队约100位门球爱好者聚集于此,参加省第三届“全民健身杯”门球友谊赛。他们头戴鸭舌帽,身着整齐划一的服装、手拿指引打球路线的指挥笔和计时手表,个个精神抖擞、神采奕奕。

随着裁判一声令下,队员们精神饱满地走上绿茵球场,弯腰放球,手握球杆,观察场地,略加思索后开始击球。在清脆的撞击

声后,往往会伴随着喝彩声,那是队员们为同伴、为对手的精彩表现发出的由衷赞叹。

记者了解到,本次比赛中,年纪最大的参赛者已经87岁,他是来自西湖北山队的励伯关。“动静结合,斗智斗勇”是励伯关对门球这项运动的特点的概括。“我已经打了25年门球了,经常会和大家在一起切磋交流,感觉很快快乐。”励伯关说,凭借多年的运动打下的底子,身体很棒。

“从比赛结果看,队员们发挥得都不错。”本次比赛的裁判长郑启兴表示,门球运动就像下象棋,

走一步要看三步,对大脑起到了锻炼作用,所以吸引了越来越多的运动爱好者参与其中,这中间不只有中老年人,还有年轻人,甚至还有小学生。“据我了解,杭州、温州、金华等地都有小学开设了门球课,为这项运动注入了年轻血液。”

陶荷莲是本赛事的组织人员之一,有过省老体协工作经历的她对门球运动情有独钟。“我自己比较喜欢门球项目,所以也愿意参与到这项赛事的组织当中,希望这个比赛能成为门球爱好者交流的平台。”