最多爱的日子 跑友们开始内卷了

本报记者 易龙吟

昨日是2022年2月22日,正好是农历正月二十二,还是星期二,这样百年难遇的日子也被网友戏称为最多爱(2谐音爱)的日子,因此不少新人选择这一天登记结婚。跑友们则纷纷用跑步的方式来庆祝这一天。一大早开始,就有人在跑友群里晒出了自己的跑步记录,不过跑友们一个比一个卷,每个人都想让自己的跑步记录有更多的2。

智格社区潮跑团杨时忠就跑出了2022.2.22的轨迹,更难得的是杨时忠特地选择2点22分出发,用时02:22:22,他说,真的是疯了一把,"我年初六就想跑一条这样的轨迹了,因为12号路要施工,2月22日这个轨迹的位置调整了很多遍,为了实现20.22公里的距离,我也在地图上测试了很多次。"为了保险,21日下午一下班,他又踩着自行车去全程溜达了一遍。

从2018年开始跑步的杨时忠一周跑步3-4次,不过他说,这是自己跑步起得最早的一天。"以往晨跑我一般5点多出门,但22日这一天为了在轨迹上记录下2:22分这个开跑的时间点,我一点多就出门了。"

杨时忠喜欢跑各种轨迹,西湖群山的很多轨迹都跑过,休息天还经常参加越野。这几年,他还一直保持着另外一个习惯,以5分20秒的配速,跑13.14公里的距离,到现在他已经跑了近300个13.14公里了。如此浪漫的行为,杨时忠却轻描淡写地说,跑步的目的是健康,从跑量和配速约束自己,对于我来说'520'配速不快,以防跑伤。"对于即将到来的杭马,杨时忠表示,正在积极准备,但不会刻意追求PB。

杭州跑友"悠悠姐"平时经常在西湖边跑玫瑰,被很多跑友称为"玫瑰女王",因为她对西湖边的"玫瑰路线"特别熟悉,已经在西湖边跑了448朵"玫瑰"了。不过,昨日她特意用2:22:22秒跑出22.22公里,恰好是一个党徽的形状。悠悠姐说:"在这个特别的日子,我想就跑个党徽路线,这已经是我跑的第25次党徽路线了。"为了能在2:22开跑,悠悠姐一点半起来,洗漱洗漱,喝了一杯咖啡,两点十五分左右就出门了。

金华跑马达人运动公益载爱而行

本报记者 洪 漩

"跑马拉松对我的人生有着巨大影响,不仅让我一年内减重近50斤,还让我结识了很多志同道合的朋友,并加入红十字会救援队。如今,我不仅拥有过硬的体能,还能和更多人一起践行公益,传递温暖。"在金华市跑友圈,身为当地长跑协会秘书长、社会体育指导员的陈敬虽算不上马拉松"大神",但其对跑马的态度,却成了大家公认的典范。

减重50斤 "胖墩墩"逆袭

出生于1974年的陈敬,直到不惑之年才开始接触跑步运动。大约2016年,身高不过174cm的他体重直逼200斤。不断增加的体重不仅会给骨关节造成巨大负担,还有可能带来心肺肾损害,这促使陈敬下决心减肥。

"起初受爱好跑步的同学影响,开始慢慢尝试。"陈敬笑言,自己是"初学者",对于跑步的态度"以稳为主",从不过分追求速度。"我十分注重防范运动损伤,慢慢跑,反而能跑得更长久。"

一年下来,陈敬的体重以肉眼可见的速度下降,整个人也仿佛脱胎换骨,精神十足。"下降了近50斤,体重稳定在了150多斤。整个人展现出来的精神面貌也不一样了。"陈敬说,接下来的日子里他越跑越起劲,参加了不少赛事,也收获了不少奖牌。

后来,陈敬加入了金华市长跑协会,并被推举为秘书长。陈敬开始将更多精力投注于组织约跑活动,策划执行本土交流赛事,服务跑友,并带动更多市民参与跑步运动。

践行公益 传递正能量

"除了减重,跑步带给我最大的收获就是认识了很多同好,其中不乏公益达人。"陈敬说,自己在跑友的倡议下于2017年参加了红十字会救援队。"我作为体育人,一直保持运动习惯,对自己的身体素质挺自信的。通过学习专业知识,能够在必要的时候施以援手,也是我的荣幸。"

陈敬介绍,自己除了平时和伙伴们一起参与过赛事安全保障,还在疫情期间担任志愿者参与疫情防控工作。就在今年正月初二,他还两度跳入冰凉刺骨的池塘中,救了一位不慎落水的老妇人。

当天早上9点,气温2度,正去买早饭的陈敬,经过村里池塘时听到有人喊"救命"。循声而望,惊见池塘中央有人半浮在扑腾,落水者似乎年纪还不小。"什么都顾不得想,直接跳下去救人要紧。"陈敬淌着水朝着落水者的方向去。"当时见河边有个拖把,我是提着拖把下的水,想用拖把柄去够她。"

或许是落入水中太过惊恐,老人家越挣扎越往池塘深处漂去,拖把柄长度不够,恰巧这时其他村民也闻讯而来,带来了更长的水管。陈敬返回岸边拿到水管再度跳入水中救人。趁着老太太意识并未完全丧失,陈敬总算将她拽出深水区,拖救上岸。

"整个过程并不长,大约也就五六分钟。老人家上岸后,我的心才落地。"确定老人家无碍后,陈敬赶忙回家洗漱换了衣服。事后,村里人告诉陈敬,关于他救人的事早已传开,这倒是让他有些不好意思。"好多人都说我很英勇,收到那么多表扬我也很意外,但这真的只是一件小事。"陈敬也呼吁更多人能注意身体,加强锻炼,在有能力的前提下,重视学习急救知识,掌握基本的急救技能。

跟她们约球得排队 能上草场也能上沙场

杭城"铿锵玫瑰"怒放绿茵场

本报记者 郭乐天

前不久,中国女足时隔16年重夺女足亚洲杯,为困境中的中国足球带来了一线光亮。但很多人不知道的是,在杭州,有这样一群"铿锵玫瑰",她们怀揣着对于足球的热爱,以糖果和女足俱乐部的名义相聚在一起。

据了解,糖果和女足俱乐部成立于去年7月,队员们有在校大学生,也有各行各业的上班族。"之前我经常看到女孩子和男足一起踢球,所以有一天就想,杭州的女足队伍很少,为什么不干脆组建一支呢?"糖果和女足负责人何雅红介绍,虽然队员们都有自己的学业和事业,但队伍成立至今,每周都能保证1-2次训练。此外,由于中国女足夺冠,近期有意向加入糖果和女足的足球爱好者也多了起来。"队员们看了决赛中女足大逆转,心情非常激动,觉得踢球也更有动力了。"

俱乐部成立以来,已踢了十余场比赛,还聘请了曾随浙江队拿下辽宁全运会亚军,拥有中乙及五超联赛经验的前浙江队青训成员楼钊瞻作为主帅,俱乐部的技战术水平也不断提高。"现在跟我们约球的队伍都要'排队'了,队员和教练组之间经过磨合也变得越来越默契。"何雅红笑着说。

别看姑娘们平时都是在绿茵场上较量,她们同样经历过"沙场"的历练。

去年12月,队伍就曾开赴舟山,参加浙江省沙滩足球比赛。这是队伍成立以来首次参加沙滩足球赛事,在经过多场激烈的较量后最终排名第五。"大多数队员之前从来没有接触过沙滩足球,都感觉挺新奇的。"何雅红表示,参加各种类型的赛事,对队员们积累实战经验有不小的帮助,俱乐部也很珍惜与其他球队交流切磋的机会。同时她也希望,通过球队更好的表现,吸引更多女性足球爱好者参与到这项运动中。

一起来运动

2月20日,衢州巾帼志愿队在市区水亭门广场跳起了他们原创的排舞《一起来运动》,以此来庆祝北京冬奥会闭幕和迎接杭州亚运会。志愿者们不惧寒风,在热烈的舞蹈中喊出了响亮的口号,"我们在有礼之城--衢州,为杭州亚运会加油助威!""巾帼助共富 喜迎亚运会!"

通讯员 胡江丰 王燕秋