

他们是嘉兴跑马圈的“神雕侠侣”

本报记者 洪漩



从中年到老年越跑越“潮”

上世纪90年代初,中年发福的吴永良在朋友的建议下开始跑步。短短半年,体重控制住了,高血脂也不见了踪影。本就是运动爱好者的成志明见爱人运动的效果挺好,便也跟着一起跑起来。



七彩人生

健康生活状态令两夫妻在同龄人间显得格外年轻。2015年前后,马拉松风靡全国,只要能中签,夫妻俩就结伴去跑马。“北京去了4次,上海6次,厦门、南京……每次只要出省参赛,就一定是报名跑全马。”夫妻二人的脚步到访过不少城市,接触到很多志同道合的跑者,领略过很多跑道上的风景,这一切都让他们内心充实。

出国旅游照跑不误

只要天气好,夫妻二人几乎每天都会去跑个十几二十公里。在他们的影响下,有不少年轻人

“这两年,疫情压力下,不少马拉松赛事延期或取消,不少跑友运动量减少导致身体胖起来了。”嘉兴“跑爷”吴永良说,他和爱人成志明却没有这个困扰,他们每月的跑量都控制在200公里至300公里之间。

68岁的吴永良和66岁的成志明,在嘉兴跑友圈是出了名的“神雕侠侣”。两个人从上世纪九十年代初就开始跑步锻炼,渐渐将国内知名马拉松赛事跑了个遍,家中藏有几十件印有某地马拉松字样的参赛服。

跟着一起跑步锻炼,如今夫妻二人已经带了三四个跑团。

吴永良的车后备箱常年备着几套跑步装备,不论去哪里,想跑就跑。吴永良说,自己常被大家笑称为嘉兴“跑爷”,他十分喜欢这个称谓,也乐意分享自己的跑步经:“跑得快不如跑得久,健康跑,安全跑,跑到80岁不是梦。”

夫妻二人不仅在国内跑,到了国外也是照跑不误。前几年去欧洲旅游时,每天清晨,当别人都还在睡梦中,吴永良夫妇已经跑完一大圈回酒店了。“现在的科技很发达,手机导航,就能找

到一条适跑步的线路,很方便。”

运动爱好广泛

如今,家中鞋柜里几乎放不下两人的跑鞋,展示柜里挂满了各地收获的马拉松奖牌。“每一件马拉松装备,我们都很珍惜。”吴永良说,夫妻二人常常穿着运动装备去旅游,有时候在沿途遇到了同款服装的跑友,觉得十分有缘。

除了跑马外,夫妻俩还有不少其他运动爱好。吴永良经常玩单双杠,可以连做100个跪姿健腹轮。成志明会打拳,到现在也坚持每天练习下腰、劈叉。

掷地有声

近日,以“迎亚运、奔小康”为主题的地掷球交流赛在安吉县孝丰镇孝子公园举行,来自全县7支地掷球队70余人,上演了一场精彩的地掷球竞技赛。

通讯员 安然



诸暨老年人积极投身赛事志愿服务

日前,在诸暨市老年人体育协会、诸暨市排球协会联合举办的市“庆三八”气排球交流比赛上,出现了一只由诸暨市老年人体育协会成立的志愿服务队。他们利用个人休息时间,早早地来到球场,搞卫生、烧开水、布置球场,整理站位表,默默无闻地为赛事服务。

据悉,该老年体协志愿服务队成立于2016年3月,由诸

暨市老年人体育协会各运动委员会主任担任志愿服务队队长。本项目志愿服务内容包括比赛服务、运动项目推广辅导(送辅导下乡)等。这些志愿者几年如一日,在各自的岗位上默默奉献。

气排球运动作为诸暨市老年体协的重点推广项目,对其志愿服务内容从原来单一的提供赛场服务,延伸到裁判、记录、后

勤和宣传等领域。服务的范围更加广泛,服务的内容更加丰富,服务的水准更加专业。志愿者队伍中,有老年体协与排球协会领导,有各气排球俱乐部骨干,他们中很多是共产党员。这支敬业的志愿者队伍,为诸暨气排球运动的发展、为五泄气排球馆的高效运行提供了有力的保障。

(通讯员 朱南)

淳安培训第一批银龄急救员

本报讯 近日,为更好地组织老年人开展体育活动,提升老年人在运动中出现危急情况时的自救互救能力,淳安县老年人体育协会联合县红十字会、县老年开放大学举办“运动健康与急救”知识培训班。

老年人体育协会邀请了县卫健局郑溢洪和淳安县育才学校红

十字会应急救护培训师进行授课。郑溢洪以“科学运动 伴你健康”为主题,围绕老年人如何科学健身、健身的方式方法以及注意事项做详细讲解,并演示了老年人健身可常做的运动动作。县育才学校红十字会应急救护培训老师则就创伤四大技能、心肺复苏、AED进行讲解,并进行实操教

学。学员们一边动手练习一边向老师咨询。学习中,大家从开始的手忙脚乱到熟练有序,操作到位,培训效果明显。

此次培训,共有54名老年学员参加,48名学员通过理论和实操考试,成绩合格,分别获得红十字会救护证书。

(通讯员 徐月)



@建德

本报讯 3月14日,2022年“迎亚运”备战建德市八届老运会健身腰鼓比赛骨干培训班在市老年体育健身活动中心结束,近60名老体协腰鼓分会骨干参加培训。

(通讯员 陈启浩)

@临海

本报讯 近日,临海市沿江镇老年体协开展象棋交流活动,运动员在活动中展示自身棋艺、增进彼此间感情。

(通讯员 林风)

@金华

本报讯 3月10至11日,2022年金华市老年人塔球交流活动在浦江县体育中心举行,来自全市各县(市、区)的10支队伍、100余人参加了本次交流活动。最终,金华开发区、浦江县一队、婺城区、东阳市、永康市、武义县获优胜奖;浦江县二队、金东区、磐安县、义乌市获优秀奖;金华开发区、浦江县获最佳组织奖。

(通讯员 张道纲)