

# “天骄”华勇：一年能跑7000公里 只为传递热爱

本报记者 易龙吟

“

说起“天骄”，在杭州的越野圈里大都听过这个名字，这个五一假期，他5天跑了4场比赛，不过他说：“这个五一我跑的不多，主要是为了带朋友（跑）。”如此“凡尔赛”是因为，去年的五一“天骄”从5月1日5点，到5月3日下午3点花了53小时跑完了“杭州168”。

因此，看到这个五一的成绩单，4天124公里，“天骄”才会如此凡尔赛。

”

## 这个五一4天跑了124公里 他说：跑的不多，带带朋友

“天骄”真名华勇，1987年出生的他是杭州越野圈里的知名人物，还是印象群山战队主力队员、杭州创意轨迹领军人物，被跑友们称作“杭州168越野第一人”。

4月30日，完成西湖群山天狼线，全程32.78km用时7h35min；

5月1日，完成千岛湖金紫尖大环线，征服千岛湖第一峰，全程27km，用时8h；

5月2日，从淳安走到开化，登顶淳安最高峰——磨心尖，全程18km，用时8h10min；

5月4日，完成西湖群山玄武神龟轨迹首测，全程46.56km，用时9h12min。

4天124公里，对于普通人来说是非常可观的距离，不过“天骄”晒出了自己去年五一的战绩，53小时跑完了“杭州168”。大岭——午潮山——万丈山——板照山——如意尖——灵山——大清谷——云栖竹径——五云山——虎跑——吴山——九溪——青芝坞——北高

峰——大岭，其中，有几段连“天骄”都觉得非常难跑，特别是如意尖到黄公望这段，几乎没有路，再加上已经是晚上，还带着两个百公里的新手，“天骄”也直呼太难了。

为什么会爱上越野跑？“天骄”介绍，起初自己是户外露营爱好者，更多是背上二三十斤的帐篷和装备出发。几年下来，华东的各种徒步登山线路都走遍了。时间久了，他练就了良好的体能，也爱上了越野。

后来，“天骄”来到杭州，又迷上了杭州的西湖群山。虽然单位搬去了德清，但把家安在杭州的“天骄”每周都约上好友往山里跑，一个月越野跑量六七百公里。随着“天骄”名气越来越大，求带的朋友也越来越多。“天骄”说：“我有个特点，一般只要跟着我练，我就会经常叫他来，所以跟着我跑的不少人越野跑成绩都很好，前十名的有好几个。”

## 周末就往山里钻 传递对山野的热爱

“我喜欢山里新鲜的空气，一到了山上，人就放松下来，好像什么烦恼都没有了，跑山是我的生活。”“天骄”如是说。

虽然每周都带着人在西湖群山跑，但“天骄”自己参加的比赛却不算多，杭州大宋108越野赛25公里组是他的越野跑首演，最终获得第5名。近两年，越野赛事锐减，倒也不影响“天骄”。

2021年，“天骄”找到了越野的新乐趣。他在手机上研究起群山的地图，设计一个图形线路去跑。鸡、牛、狗、马、老鹰、中国地图……群山间各种纵横交错的小路，在他的脚下成了一个生动的形象。后来，“天骄”也成

了杭州创意轨迹的领军人物。

一般比赛性质的越野跑，是有一条规定的线路从A点一直标识到B点或者N点，不需要选手过多去思考，有路标直接去跑就可以了。而创意轨迹就不一样，能探索，能创新，会跑会唱，不止是翻山越岭的风景，还有各种图案，纪念和寓意也很深，不仅可以畅快淋漓地去享受山野，还能传递那种一直走下去、不论时限的坚持。

“数字杭州”“西湖新十景”是“天骄”设计的轨迹，也是他个人非常喜欢的路线，“每周带伙伴驰骋在西湖群山，为跑友画越野轨迹，带动更多人热爱山野，就是我的快乐源泉。”

## 带动居家健身，投身社会志愿工作 天台体育委员将服务送进百姓心里

“姐妹们，吃完饭了吗？该来运动了！”这几日，家住天台县福溪花苑的杨天花吃完晚餐，便开始在小区微信群中呼朋唤友。她发起群视频，邻居们的身影在屏幕中一个又一个“上线”。不久，30位居家健身“姐妹团”集结完毕。

作为去年优秀片区体育委员，杨天花教起排舞动作来毫不含糊。音乐一开，30个身影在动感的节奏中舞动。

自从开始居家隔离生活，杨天花便每日“打卡”健身。“除了排舞，我还会带领大家居家做手指操，增强体质，提升免疫力。”杨天花说，目前正处于非常时期，如果要战胜疫情，必须要有一个过硬的身体。因此邻居姐妹们把居家健身运动，当作一等一的大事来做。

让体育委员来“跑腿”，带动全民健身，使农村、社区有专人管体育，专人搞体育，打通公共体育服务基层“最后一公里”。

特殊时期，疫情形势严峻。除了带领大家居家健身，越来越多基层体育委员投身到社会志愿工作中。

始丰街道体育委员孙新平第一时间投入“疫”线。茅导师村小区处于管控区，也是他的重点工作区域。组织宣传巡逻队，呼吁居民静下来，让大家做核酸的时候保持距离……哪里需要他，他的身影就出现在哪里。

“一天基本睡两三个小时，虽然很疲惫，但我希望能通过这种志愿服务的方式为疫情防控奉献自己的一份微薄之力，用自己的实际行动去践行责任与担当。”孙新平说。

近年来，天台创新基层体育委员机制，延伸体育工作在农村的“触角”，构建覆盖城乡“点、线、面”结合的群众体育服务网络，有效破解基层体育活动支撑弱、参与低、组织难等问题，走好体育社会治理的群众路线。

（通讯员 葛佳宁）



## “拳”力以赴

日前，绍兴柯桥区万达广场人头攒动，“拳星出击”中外自由搏击职业联赛2022年首场比赛在此举行。两天比赛，共进行了4组拳击规则职业赛、5组自由搏击规则职业赛、7组散打规则青少年赛。选手们精彩表现以及非凡的搏击技术赢得观众阵阵掌声。

通讯员 尉海军

## 有梦想一起动 千名创客“涌动”杭州萧山信息港

本报讯 “让我们在赛事中享受运动的快乐！”5月7日，萧山信息港小镇近200名创客共同开启一场主题为“e路同行”的趣味毅行，创客们从小镇二期出发，途经六期——七期——九期——八期，打卡乒乓球、羽毛球、篮球等趣味运动，感受体育的精彩，共同传递健康生活的正能量。

同时，2022年信息港小镇体

育赛事活动也同步启动，涵盖趣味毅行、羽毛球、乒乓球、电子竞技、篮球等多种类型的体育比赛，赛事将持续到6月。目前已吸引100余家企业、近200支队伍、近千参与其中。此次活动也将进一步激发小镇创客青年们的体育热情，让青年们用自己的实际行动拥抱体育，助力实现体育强国梦。

（通讯员 黄慧 苏婷 冯佳程）