

夏平:50岁一线维修工成百人跑团师父

本报记者 华雨晨



杭州临平区崇贤街道最近新成立了一支跑团,每周三、周日,跑团都会分别组织一次夜跑和晨跑,绕着网红打卡点崇贤花海进行训练。

这支跑团里跑在最前面的跑友叫夏平。平时,他是一名一线维修工;换上运动服,他是这支跑团的带训组长。

一声“师傅” 需要反应迅速

夏平今年50岁,平时主要负责小区里的公共维修工作:“修水电、和水泥修路、铺瓷砖、刮腻子……什么都做,说起来就是‘万能工’啦。”因为工作地在一个1500户左右的大型小区里,所以每天都忙忙碌碌的,只要业主有需要,他们就要马上赶过去。说起维修和跑步的共同点,夏平是这样总结的:“都需要反应迅速。”

他说,跑步让他有更好的体能和体质,在工作中也更加得心应手。2016年,遭遇了原单位的关停转,夏平一度很沮丧,体重也飚到了

80公斤。想着要作出些改变,夏平就从最简单的跑步开始。“维修是修补东西,跑步是恢复健康。”从尝试到爱上跑步,夏平越跑越远。现在夏平保持着跑三休一的习惯,哪怕是“休一”的这天也会做做有氧训练和健步走,后来,他开始参加马拉松比赛。“我的第一场马拉松是2017年杭马的半马,而且很幸运地一报就中签了,那次的成绩是1小时44分05秒。”夏平说,“现在这么多场马拉松跑下来,半马PB是1小时31分,配速在每公里4分17秒左右。”

一声“师父” 传授心得感悟

夏平带训的崇贤爱跑团从最初的9人,发展到现在的190余人,靠的是师父的“传帮带”,这个也是跑团的一大特色。

跑团里有10个师父,每个师父都是有着好几年跑步经验的“老鸟”,不少人跑步“小白”为了能免费学到科学健身的方法而加入进来。夏平作为带训组长,自然经验丰富:“最开始的时候我也一味地追求跑得快,结果导致肌肉拉伤,休了三个多月没跑步,因此我意识到想要跑得长远还是得保持健康的状态。”

夏平说,跑步新手常碰

到的问题有肌肉酸痛、呼吸难调、膝盖痛等,对此,跑团的师父们结合自身经验,通过不断地交流学习,总结了一套应对的方法——放平心态,循序渐进,增加有氧训练、力量训练。

这一招十分奏效,夏平有个徒弟在增加有氧锻炼一段时间后,心肺功能强了,配速自然就从原来的每公里7分半提高到了6分半。

目前,跑团的成员数即将突破200人,夏平希望借此邀请周边跑团到崇贤花海相聚,加强联系,一起运动健身。

野山丘变身“丛林穿越” 这所小学的体育课有点“野”

本报记者 高玲玲 潘笑坤

从杭州出发,驱车一个多小时,在离临安区中心约10公里的地方,有一所学校——高虹镇中心小学福胜校区。学校背靠一座野山丘,山丘上长满了粗壮的大树,为防止学生攀爬野山丘发生危险,学校在山丘外围搭了一层铁栅栏。不久前,铁栅栏打开了,随之出现在孩子们眼前的是一条蛇一样蜿蜒在山丘上一棵棵大树之间的“彩色通道”。

这是一条约50米长,用绳索、工字板、轮胎、安全绳铺成的一条适合小学生体验的“丛林穿越”通道。“双减政策后,我们就开始思索,该怎么丰富学生的课程。”高虹镇小学校长许强说,作为一所乡镇小学,高虹镇小基建和城区学校相比处于弱势,没有高大上的体育场馆,也没有先进的体育设施,所以他们因地制宜,依靠校内的小山丘建起了一座深受孩子喜爱的“丛林穿越”乐园。高虹镇小也成了目前国内唯一一所将“丛林穿越”搬进校园的小学。

“看见教学楼后面山坡一直在施工,我们都以为是在造一个公园,没想到是让我们玩的丛林穿越项目,太开心了!”高虹镇小五(4)班学生陈玉焰说,自从听老师说在建的是丛林穿越项目后,她和同学几次结伴到后山看施工进度,期盼着可以玩的那一天快快到来。5月17日,“丛林穿越”乐园建成,学校通过体育课,安排孩子们体验。

五(2)班的宋俊豪是个腼腆的孩子,他说,从乐园建成到现在,已经玩了很多次,虽然每次玩的时候,都会带上安全头盔、系上安全绳,扣上安全扣,但还是会有一些害怕,尤其是经过绳网那段路的时候,踩在钢绳上,后面就是陡峭的山坡,腿会有些抖。但是,怕归怕,每次玩的时

候,他都能顺利过关。这种战胜自己的感觉让他很有成就感。“让孩子们通过户外运动项目,变得更坚强、更独立、更勇敢,这是我们建设这个项目的初衷。”许强说。

学校不仅利用自身自然山水资源,丰富学生们的课堂,还不断借助社会资源,为孩子们创造更多的体验户外运动项目的机会。地处山区的高虹镇有华东最大的攀岩基地,两年前,学校建成了一面攀岩墙,将攀岩课程引入晚托班,充分依托高虹镇打造攀岩小镇的资源优势,邀请小镇的攀岩教练,每周两次在晚托班时间开设攀岩课程,让学生充分了解攀岩这项充满技巧、冒险的极限运动,耐心讲解攀岩知识,实地教授攀岩技巧。

“我们学校里的孩子,85%都是外来务工人员子弟,他们的父母大多在周围的灯具厂上班,平时没有太多精力管孩子,平时很难接触到市面上的游乐设施和培训项目。”许强说,“而且,学校的生源流动性很大,很多孩子是中途从老家转学过来的,中间也会有孩子会再转回老家,所以,学校开展各类项目,除了想让孩子强身健体,磨炼意志之外,还想让孩子们在高虹镇小期间,有更多体验不同课程的机会,为他们以后的发展提供更多可能性。”

接下来,学校还有很多马主要付诸实施的计划:“临安区域内有绿道、攀岩小镇、露营基地等户外资源,这些都是我们学校今后可以利用的,比如组织一年级孩子绿道徒步毅行,组织五年级学生天目山研学,组织六年级孩子户外露营等。”许强说,“我们打算与城区的学校进行资源互换,城区的孩子来这里体验户外项目,我们的孩子去城里接触人工智能等高科技课程。”

