

从几十人到三千人

跑团上路成为城市流动风景线

本报记者 华雨晨



最近,杭州市临平区跑步协会进行了一次“半年小结”,成员跑团人数已突破3000人,这在杭州市的同类协会中屈指可数。从最初的几十人到现在的超大规模,协会会长越国剑说出了其中的奥妙。

跑步是大伙儿的共同事业

临平区跑步协会是在临平跑吧等几个大的跑团的基础上建立起来的。为了更好地服务跑者,架起体育主管部门和跑步爱好者之间的桥梁,在2020年的临平跑吧成立十周年纪念活动上,临平跑协(未分区前为余杭跑协)顺势成立。

根据临平区跑步协会6月底的统计,按整个区的街道镇街划分,跑协下属共分为9个正式跑团、3个考察跑团和2个企业组织的跑团。每个跑团都有自己的例跑地点、时间,还有各自的口号。有意思的是,不少跑团除了正式团员,还有相当规模的预备成员。“天时地利人和,我们赶上了这个时代。跑步

这项运动在临平有着深厚的群众基础。仅各跑团正式成员的人数就已经破3000啦。”越国剑说,“像临平跑吧、山北乐跑等预备团员也有三四百人。”

这么多跑步爱好者,管理起来困难吗?“因为共同爱好聚在一起,目标都是一致的。自然形成的以地域分组进行自我管理,区跑协主要负责组织全域的比赛活动。”越国剑说,“核心服务团队来自各个行业,组织策划、宣传文案、综合管理、后勤保障……什么样的人才有,大家各司其职,有问题协商解决。各个跑团里热心人很多,都把推广跑步当作公益事业来做。”

激励跑团良性发展

“聚是一团火,散是满天星,每个人都是一颗种子,都是跑步的宣传者。好友、同事、邻居……跑团的成员就是这样一个个加入进来的。”越国剑介绍,跑团之间的交流、互动和竞争,推动了各跑团的内部健康发展。专项培训、万米精英赛、跑团PK赛、联跑等活动的开展,激发了全区百姓的跑步热情。不仅如此,协会按照每个跑团的人数安排物资补给,跑团的人数增加了,跑步的成绩提高了,补给都会相应增加,“有了激励机制,每个跑团都有动力了。”

越国剑2013年开始恢复跑步运动,因为之前参加

过大学体育队,自己又是外企总经理,有一定的团队管理经验,所以被大家推举为区跑协会会长。跑步近十年,他最大的感受就是爱跑步运动的人越来越多了。

“全民健身的氛围是我们能真切地感受到的。在临平区,不管早上、晚上,甚至中午,只要走在路上,都能看见跑友们的身影。”区政府的大力支持,运动设施和场馆建设水平不断提升,让跑步逐渐变成大家的一种常态化生活。“作为跑步的推广者和践行者,我们很欣慰。因为运动能带给人的很多积极改变,我们也很乐意让更多人体体会到跑步的快乐。”越国剑说。

野水老沙 踏浪弄潮

本报记者 丁梦婧

SUP(Stand Up Paddle)桨板,火了,老沙的视频《SUP and I 桨板与我2022》也火了。仅视频号平台,就收获上万播放量,有位网友留言:“这是迄今为止,看过的关于桨板运动最接地气的视频。剪辑、对白、动作、画面,全部满分。”

老沙,本名沙科,今年48岁,杭州人,本职工作是广告导演。朋友戏称他“桨板玩家中最会制片,制片中最会划板”。这支他发布在自媒体上火出圈时长为6分钟的桨板纪录片,花了4天左右就剪辑完成,“经验丰富,素材都有”。

每一次全新出发,沙科都会带上录制设备,他是桨板爱好者,也是摄像师,甚至是动作导演——与日常工作去精雕细琢一个商业作品不同,记录桨板出行是“拍一点,玩一点,本质是玩,以玩为主”。“野水老沙”是他的自媒体账号,用以记录、分享山的乐事、水的趣事。

“到大自然中去”

沙科热爱户外运动,“到大自然中去,感受山水乐趣”是他每一次启程的理由。

有恐高症怎么登山?沙科自有一套方法,“想着都到这里了,怎么能灰溜溜下去?肯定不会掉下去,你要挑战自己!到达山巅,才会看到绝好风景。”然后,在雪山鲫鱼背上,凭借着这套激励法,他一直迈步向上,“你能跨第一步,就能有第二步、第三步。”

目前,沙科已经成功登顶海拔5396米的哈巴雪山、海拔6168米的雀儿山。下一站,他在考虑,登顶海拔7546米的慕士塔格峰。因为登山,沙科也成为最早一批的露营爱好者,“不同于现在很火的精致露营。”背起登山包,装满实用装备,就能去亲近山山水水。

桨板归来不登山

2019年,沙科在朋友介绍下接触了桨板,“开始,并没有很感兴趣。”直到他第一次站在桨板上见识大海的广阔,“我买了人生第一块桨板,委托俱乐部帮忙运送到舟山一个偏远小岛。”这一趟舟山行桨板活动,沙科成功弄潮踏浪,折服于桨板的魅力,“好比是水上的自行车,你可以划着桨板去领略风景,去和自然深刻接触。”

水性不错的沙科初次学桨板就掌握了要领,“第一次学落水了。”在沙科看来,初学者很难掌握的就是与水和解,掌握不了平衡的时候,顺势而倒,反而轻松。“这与登山是完全不一样的感受。”沙科表示,桨板是一项“向内探索”的运动,专注自然,关注自己的身体和呼吸。

现在,杭州西塘河是他的户外健身房,“任何运动都需要训练才能磨出好技术。”桨板运动,看你想怎么玩?“享受休闲,你只要有点平衡力就可以了。”在静水中看风景,享受自然给予的治愈感,然后满血复活继续拼。沙科表示,想要进阶,有更刺激的玩法,“参加桨板‘马拉松’和桨板‘短跑’比赛。”比如13公里的西溪湿地桨板赛就是一场水上马拉松,“耐力、体力甚至认路能力缺一不可,你才可以在错综复杂的西溪水道中畅行。”而白水巡回赛更像是水上短跑赛,还是跑酷类型的,“与速度有关,需要掌握很多技术点,再运用到日常水域探索中。”这是沙科喜欢的,以赛代练,比赛是他桨板技术进阶中的“试金石”——“多方面锻炼心理素质、耐力、爆发力等。”

当桨板爱好者沉迷后,花时间、花精力研习花式技巧,追求竞速。“不想去登山了,”沙科说,“因为有桨板。”

