

“菇城”长跑协会:青山绿水间跑出风景线

见习记者 李晨冉

庆元,浓缩了丽水醉人的景致,从古村到廊桥,从飞瀑到森林,得天独厚的天然氧吧和底蕴深厚的古村文化吸引了一众跑友。他们快乐身影点缀在青山绿水间,为庆元添了一道亮丽风景,他们是庆元菇城长跑协会的会员。

庆元菇城长跑协会于2018年11月成立。因为庆元被誉为“中国香菇之城”,由此长跑协会得名“菇城”。长跑协会会长叶西余介绍,协会目前有成员124个,最大的有62岁,都是庆元本地人。成立之初的人员要求是50人,大家通过从身边寻

找和召集跑友,筹备了三个多月才顺利成立。如今伴随着协会的发展,对于新会员有着新的门槛,可以跑十公里以上,同时对配速也有要求。协会组织的活动从资金补助、专业技术指导、赛道规划、政策解读、物资补充等方面都得到了政府的大力支持和帮助。

“当时大家只是喜欢跑步,对于长跑没有多大概念。”叶西余告诉记者,一开始大部分人听到马拉松、半马,甚至对超过十公里的距离都有恐惧感和排斥。但随着协会组织不同的活动和比赛,大家慢慢消除了恐

惧。“每周末都会有较长距离的活动,分为十公里以上、十公里以下,可以让更多的人参与进来。”此外,每逢节日,协会也会组织活动,让跑步更有意义。群里每天也会有成员自发组织晨跑或者夜跑,“对于新手跑者来说,跟着团里的大神们学习经验,通过大神们的言传身教,初级跑者可以减少弯路,队伍的水平会逐渐提升。”叶西余说。协会很多人参加的第一次正规比赛就是“庆元廊桥越野赛”,通过“家门口”的比赛先做一次自检,考量一下水平。

近年来,北马、上马、广马、

杭马等这些大型马拉松赛事都有协会成员的身影。有了组织才有了数不尽的加油声和欢笑声,其中一位成员说:“以前去参加比赛,遇到事情也没人可以一起商量。自从成立了长跑协会,每次比赛大家都会挥舞着跑团的旗子,非常有凝聚力。”此外,参加大赛时,没中签的会员也会跟着大家一起,做好后勤工作,让运动员没有后顾之忧。“参加比赛,也是一次交流学习的机会,更好了解自己的状态和水平。比赛后,我们也会在当地玩一下,非常开心。希望游越来越多的人参与体验长跑、享受运动。”



马拉松“旋风侠侣”:为爱奔跑 携手跑向幸福

在遂昌,雷辉和唐红芳是一对远近闻名的马拉松“旋风侠侣”,他们因马拉松结缘,每天5点多起床跑步,月跑量达300公里,两人合计获得30多场马拉松比赛冠军。今年,他们以跑马拉松的形式举办了婚礼。

“跑圈大神” 一年收获20多场比赛冠军

雷辉1995年出生于遂昌县金竹镇王川村,在省内跑圈几乎无人不知。雷辉第一次跑马拉松是在2017年,参加了金华兰溪的马拉松,跑的是半马,用时1小时27分,他对自己的成绩并不满意。之后,他开始针对弱点进行强化训练,“训练是每周三到四次,每次1个小时左右,以短距离冲刺为主。首马之后,我开始加练,试跑二三十公里的长距离。”2018年杭州马拉松比赛中,雷辉一举成功,获得第一名。雷辉说:“杭马前1个多月,制定了详细的计划,每天跑量在20公里以上,耐力和强度交错训练。一个星期至少一次长距离训练,一般在30公里以上,还要进行间歇跑训练,跑10组1000米,每组之间休息不超过3分钟,配速也保持在3分钟左右,自己掐着表跑。”

此后,他可谓“战无不胜”:2018浙江安吉井空里溯溪越野挑战赛冠军;2018浙江省大学生田

径锦标赛5000米、10000米的双料冠军并破纪录;2018浙江省定向越野锦标赛中包揽成年男子组的四项冠军;2018年全国大学生田径锦标赛中夺得5000米冠军……仅是2018年,雷辉参加的各种马拉松和田径、定向比赛20多场,均获得冠军。

风雨无阻 月跑量曾达到600公里

唐红芳是马拉松一级运动员,跑道上的她,最吸引人眼球的便是哪吒的造型。扎着双丸子头、眉心一点火红印。她说自己性格像哪吒,桀骜不驯,大家都叫她“哪吒滚滚滚”。

今年26岁的唐红芳,最初选择跑步的原因,只是为了减肥。刚入大学的她身高159公分,而体重却达到了118斤,“一开始每周跑3次或4次,每次跑5公里左右。那时候我感觉很枯燥、很痛苦,全靠坚持。”半年后,唐红芳瘦了近20斤,这让她欣喜若狂,跑步也成为了她的日常。

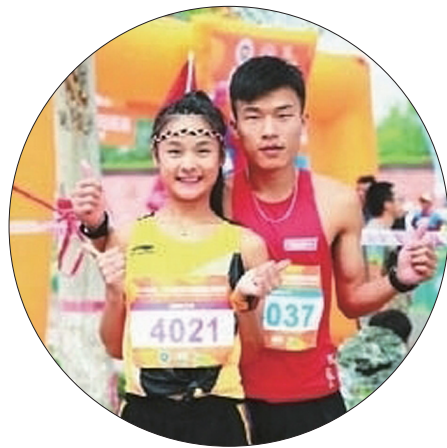
2019年3月在丽水马拉松赛

道上,唐红芳遇到雷辉。异地恋让每周末的马拉松成为两人的“约会”,在雷辉的指导下,唐红芳的马拉松成绩迅速提升,成为一匹黑马。至今,唐红芳共参加21个半马比赛和一个全马比赛,获得10余个冠军,最好半马成绩是1小时18分钟。

2021年厦门马拉松,唐红芳尝试人生的第一个全马。备战了两个月,每天一个半马,月跑量600公里,无论刮风下雨都坚持。“跑步,我是真的很‘疯狂’,在别人看来就是一个疯子,在我看来,只有当别人觉得你足够疯的时候,你才极有可能做成功这件事。”

为爱奔跑 用爱传递马拉松精神

如今,他们组建起自己的跑团——拿抓跑团。目前跑团成员已达到110人,年龄30岁到50岁不等,雷辉的父母也加入到了这一队伍中。唐红芳说,跑马拉松就是为“爱”奔跑,是热爱的力量,爱情的力量。尤其是周末,不少马拉松爱好者特地从杭州、温州



等地赶来,向雷辉和唐红芳请教跑马经验,他们总是会不厌其烦地帮助他们找各自的短板,并帮助指点纠正跑姿等。

今年3月,雷辉和唐红芳在老家王川村附近举办了一场独一无二的马拉松婚礼。婚礼当天,来自全国各地的99名跑友,带着玫瑰花,和新郎新娘一起跑了13.14公里,这是一场参照正式比赛操办的马拉松婚礼,新郎和新娘还担任了马拉松婚礼的热身教练。每一位参赛者的号码簿都是“520”,沿途设置了3.31公里、5.2公里、10.7公里三个任务点,参赛者需要完成各种任务,完赛后领取新郎新娘卡通头像定制奖牌。

(通讯员 兰伟香 朱敏 尹世平)