



他们,越跑越年轻

通讯员 盛淑红 本报记者 洪 漩

一起奔跑、一起到达,以跑会友,与熟悉的或陌生的跑友们一起用脚步丈量城市。当下,跑马早已不是年轻人的专利,年过花甲甚至年逾古稀的老年朋友,也不断出现在赛道上,且越跑越健康,越跑越年轻。

“跑马姐妹”:希望一直相伴跑下去

跑友赖玲瑛和赖玮瑛是杭州跑马圈子里小有名气的“姐妹花”,刚刚结束的杭州马拉松上,这对同胞姐妹携手征战全马。抵达终点那一刻,亲朋好友为她们鼓掌,而她们自己却十分淡然:“站上赛道那一刻,其实已经赢了。”

很难看出这对姐妹已经60来岁,保持活力的秘笈正是跑步。而且,她们居然是在退休后才开始跑步健身。

起先投入运动的是妹妹赖玮瑛。“2015年,我加入了一个健身群,开始夜跑,跑着跑着就开始玩马拉松了。”见到妹妹的退休生活如此丰富,住在同一小区的姐姐赖玲瑛按捺不住,“我自幼身体不好,一直吃药,小时候连400米都跑不了。后来受妹妹影响,也加入跑步大军,没想到退休了后身体越来越健康。”如今,她不仅是马拉松赛道上的常客,更是健身房的资深会员,“女儿给我办了一张健身卡,我每天泡在里头,力量训练和有氧跑步已经成为我生活中的一部分。”

多年来,两人先后参加过数十场马拉松赛事。不为名

次,只为享受奔跑的乐趣。赖玮瑛自2015年参加,杭州马拉松就未曾间断,“前3年是半马,后6年都是全马!”赖玲瑛在一旁羡慕地说:“我没她运气好,她总能中签。但我也跑了5次杭马!”

本次杭州马拉松被誉为有史以来最冷的一届,她们还在赛前两天进行了一场模拟实战,为正式参赛“探路”。

“1月7号的厦门马拉松,我们报了名。元旦就出发,边玩边比赛,充分享受生活的美好。”两人已瞄准2024年的赛事。

赖玲瑛感叹,跑步对她们而言很“单纯”。“遇见一个更好的自己,而不仅仅是速度,我们只是希望一直相伴跑下去。”



“花样爷爷”:80岁之前完成100个全马

“邂逅”跑马后,林木根一发不可收,第二年,他就开始参加全程马拉松。到目前一共跑了71个全马,在今年5月秦皇岛马拉松比赛中,更是取得了全程3小时24分的好成绩。林木根有24年当兵的底子,不仅身体素质好,意志力也很强。11年来,无论是平时的训练,还是赛场上的“动真格”,他都能一次次战胜自己的惰性,现在他每月的跑量约是400公里。

如今,绍兴当地不少跑团请他做教练,林木根总是尽心尽职,把自编的拉伸操和训练心得教给大家。“马拉松训练,开始以慢跑为主,每个星期有一次跑得稍快就够了。不要为了追求速度,每次都快跑,那是要受伤的。”这是林木根多年跑步的心得。晚年生活有了跑步,让林木根有种重返青春、重燃激情的感觉。“跑马拉松以来,身体抵抗力增强了。”林木根说,他不仅要坚持跑下去,还要圆一个“百马梦”——跑满100个全程马拉松。

一身运动装,身形矫健,精神矍铄。近日,“花样爷爷”林木根的身影出现在绍兴市柯桥区瓜渚湖畔,他正在这里进行锻炼,备战自己的下一场马拉松。老人今年已72岁高龄,他的目标是80岁之前跑满100个全马,是一位不折不扣的跑马达人。

老人与跑马的缘分要追溯到2011年,那年,他做出了一个极具挑战的决定——练长跑。经过两个多月的训练,林木根就去杭州参加半程马拉松,这也是他送给自己的60岁生日礼物。“第一次杭州半程马拉松成绩1小时43分,我很满意。”林木根说。



一个区老年体协如何炼成省品牌社会组织 绍兴上虞让更多老年人动起来、活起来、乐起来

近日,绍兴市上虞区老年人体育协会光荣上榜2023年浙江省品牌社会组织、第四届绍兴市“敬老文明号”名单后,又被评为2019年至2022年度绍兴市群众体育工作成绩突出集体。“上虞区老年体协已成长为‘5A’级社会组织。据不完全统计,在协会组织、带动、影响下经常性参与体育锻炼的老年人超过12万人。”协会主席樊纪星介绍。

每天早上7点,新建路体育场上一群年逾古稀的老人,准时开始木兰拳晨练运动。场地里的老人平均年龄72岁,其中年纪最大的已经83岁高龄。

“我们自2018年启动‘木兰飘香新农村’公益培训以来,已陆续在8个乡镇(街道)16个村(社)开展培训活动,协会教练们每天

奔波于各晨晚练场地,一遍遍手把手地教新成员习练。”木兰拳专委会相关负责人介绍,在国家体育总局公布的2022年全民健身志愿服务项目库中,上虞“木兰飘香新农村”公益培训成为我省5个人选项目之一。

这是协会积极扩大老年体育锻炼队伍的一个缩影。据介绍,作为上虞区首批体育社团,协会现有团体会员单位76个,横向到边,纵向到底,让更多老年人参与到科学健身中。

不仅如此,协会举办了丰富多彩的体育活动和比赛。从乡镇(街道)老年人地滚球、兜球分片交流发展到区直部门(单位)联谊会体育健身趣味交流活动,从社区老年人健身交流活动(设羽毛球、兜球和国民体质测试)到社区

老年人气排球嘉年华交流活动,一系列形式多样的赛事活动既树立了品牌标杆,也提升了健身效能。“每年累计举办区级层面活动近20场,辅助性展示交流活动和片区活动各十余场。”樊纪星介绍,每年计划性活动参与人数达万余人次。

在社会老龄化程度进一步加深的当下,老年体育活动的开展有了更广阔的空间。区教体局副局长汪斌表示,老年体育工作是群众体育工作的重要组成部分。“我们要进一步增强发展老年体育的信心和热情,增强老年体协争先创优的能力和水平,增强老年体协的贡献度和影响力,让更多老年人动起来、活起来、乐起来。”汪斌说。

(通讯员 成 波)



@桐庐

本报讯 12月17日,桐庐县老年人体育活动中心举行地掷球小金属球交流活动,共19支队伍、100余人参加。

(通讯员 王丽荣)

@三门

本报讯 近日,三门县门球协会在县老年体育活动中心举办“2023年下半年门球比赛”活动。来自全县各会员单位共10支代表队,100多名运动员、教练员参加。(通讯员 丁志云)

@舟山

本报讯 12月16日,舟山市普陀区老年人体育协会送文体下乡展示活动走进展茅街道螺门村文化礼堂,活动主办方组织了普陀区武术协会、社会体育指导员协会等14支文体团队,武术、健身秧歌、排舞等文体节目轮番上演。(通讯员 邢学火)