



海盐“牛人”陈家良步履不停 从首马退赛的“小白”到跑过百马的“大牛”

本报记者 洪漩



陈家良,嘉兴海盐人。今年73岁的他跑龄20多年,是当地跑友圈大家熟识的“牛人”。自从2007年他报名北京马拉松开始跑马首秀后,至今已经在全国范围跑了超过100场马拉松,家里满墙的号码布和奖牌成了他家的“豪华软装”。

不惑之年 跑步解压

陈家良跑步的初衷,其实并非热爱。“上世纪90年代末期,我和爱人双双下岗,这对我们夫妻来说是个不小的打击,当时压力极大,情绪影响了身体。”

面对生活压力,陈家良想通过运动调节身心,于是决定用跑步来

减压。陈家良从几百米开始,慢慢递进,直到后来每天能跑10公里。通过日复一日地坚持,陈家良的血压居然神奇地降下来了,这更坚定了他跑下去的决心。如今,海盐的大街小巷都成为他的运动场。

首战北马 直呼“怕怕”

2004年,大学毕业的女儿在北京安家,陈家良和夫人到女儿家中帮助照顾孩子。这期间,他依然保持着每天跑步十几公里。

“2007年,我无意间看到了北京马拉松报名通告,这是我第一次知道马拉松这个词,就报了名。”陈家良笑言,当时自己报了个全马,因为准备不足,跑了20多公里就退赛了。

“体验一下,但当时心里真有点怕怕的。”陈家良嘴上那么说,心里却是十分高兴。首秀虽然失利,但

是却点燃了他的跑马热情。回到海盐后,他甚至还特意把家搬到体育中心附近,方便日常跑步锻炼。

“2012年开始,我便在网上关注各地马拉松赛事,哪里有,就去哪里。”陈家良回忆,彼时很多马拉松赛事都不要报名费,还包吃包住,自己出个路费就成了。北京、上海、新疆、哈尔滨、海南、西安、广州……全国各地的马拉松赛道上都留下了陈家良的身影。

结识忘年交 获赞助圆梦

因为跑步,陈家良结识了一位小自己20岁的忘年交周惠忠。而周惠忠后来成为他的“独家赞助方”。

2015年左右,远在新疆办企业的小周在媒体上得知家乡有这样一位爱跑步的老人,很是敬佩,过年回家专门联系了他,并主动提出赞助陈家良跑百马。

“小周说到做到,如今我早已完成百马的目标,而他给我的支持远不止于此。”陈家良说,自己多年前就有个心愿,就是“完成一场属于自

己的超马。为此,他做了很多准备工作,精心谋划,制定跑步方案。“得知我的想法后,小周额外赞助了我6万元经费。”周惠忠也在陈家良的影响下加入跑马大军,如今已经跑了20多场马拉松赛事。

如今,相比竞技跑,陈家良更加注重跑得稳当、跑得安全,“年岁不饶人,我的马拉松生活黄金时期已经过去,可以少跑、慢跑。”

来自乡土,扎根乡土 这支文体队走村串户兴办“功夫学堂”

本报记者 洪漩

位于嘉兴平湖独山港镇的武悦文体队近来很忙,一方面为当地元宵节民俗游园会准备武术节目,另一方面也丝毫不耽误他们给自己定下的任务——每周四、周六,深入乡村,为村民带去武术健身科学指导。

武悦文体队领队同时也是平湖市武术协会副秘书长的李龙华,他颇有几分自豪地向记者介绍:“别看我们只是一支镇上的武术队,团队核心成员20余名,但有8人通过全国武术‘国考’(国家体育总局武术运动管理中心的武术段位制考试),另有中国武术协会二级教练员2名、二级武术裁判员2名。这样的阵容在一般乡镇武术队中很少见。”

据了解,该团队成立于2019年,虽说组建时间并不算长,但是一直以来坚持服务独山港群众体育健身,扎实开展群众性文体宣教活动。社区活动

室、村文化礼堂都是他们的宣传阵地,除了每周两次下乡培训,他们也会不间断地组织武术类公益培训活动,内容涉及太极拳、健身气功、功夫扇等。

优胜村是武悦文体队的“功夫学堂”之一。优胜村原村干部万英告诉记者,只要李龙华带队前来指导,村民就赶着聚在一起训练,渐渐形成习惯。如今,就算教练不在,优胜村的村民也会自发训练。

“在乡镇推广传统武术,本就是平湖市武术协会努力的方向。”作为团队带头人,李龙华坦言,该队伍组建初期也曾面临活动资金缺乏、教练师资紧张的情况。他说:“起初没几人,但是不管来几个人,我们都尽心教授,有了口碑,很多人都会带着家人一起参与,队伍逐渐壮大。”

除了训练和教学,李龙华也经常带队外出参赛“练兵”,截至2022年底,武悦文体队在省市各级武术比赛、展演等活动中,共获得金牌8枚、银牌16枚,奖牌9块,奖杯3只。

为使队伍不断发展壮大,涌现更多精兵强将,团队坚持采取“学练教考”,以“多证制”教学为基础,培养优秀学员综合技能。“将武术发扬光大是习武之人的责任,有了‘国字号’的认证,做到持证上岗,才能更好地将中华武术传承下去。”

