他们的人生因跑步而精彩

年过古稀,绝大多数人开始放慢自己的生活节奏,享受人生。70岁,应该做些什么?浙江的这两位老人,选择了继续用力奔跑。

袁士华:“跑步,让生活更充实”

本报记者 华雨晨

“杭马到现在一共举办了34届,每届都参加的全省就3个人,我是其中之一。”

说这话的是77岁的袁士华,是杭州市临安区长跑协会会长、区长跑队队长。不仅如此,临安的乒乓球队、毅行队、游泳(冬泳)队、登山队、自行车队等,他都是发起人:“生命不息,运动不止,我把宣传全民健身当作我的使命。”

儿时受当医生的父亲影响,袁士华特别注重体育运动。年轻时遍历各地,当音乐老师、体育老师、书法老师……最终,他把“跑遍神州锦绣地,丹心一片献中华”当作自己的人生座右铭,他也为群众体育公益事业奔波了一辈子。

“1987年,我40岁的时候从单位辞职,专心搞群众体育事业。临安区长跑协会、队也是那时候成立的。”成立之初,长跑协会成员只有28人,发展到如今,与临安长跑协会关联的各项体育团队、跑团,有十多个,近千人。从一枝独放到万紫千红,走出了一条社会力量办体育的路子。

袁士华认为,人生就是一场马拉松,跑步让他的人生更加充实,所以想要有所作为。“大家对于做公益都很热心,每支队伍拉出去都是一支过硬的宣传队,我们跑到哪里,就把科学锻炼全民健身的理念宣讲到哪里。”

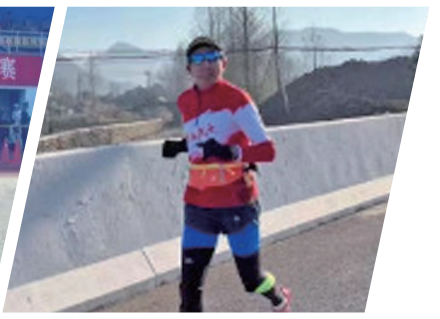
为了更好地宣传全民健身,他和他的长跑队队员们做出了

许多“壮举”:1993年,为支持中国申奥,袁士华带领八名马拉松长跑健儿,从临安跑到黄山,完成了260公里的超长马拉松;1995年,为宣传“希望工程”,从山东成山岛,到达哈萨克斯坦;2007年,为了迎接北京奥运会,临安自行车队再出发,历经1800公里,从临安一路骑到北京,同时还将沿途收集的几万人的签名横幅赠送给奥组委,宣扬奥运精神。“沿途日晒雨淋,肯定是辛苦的,但正是这样才能磨炼意志,宣扬更快更高更强的奥林匹克精神。所以我们义无反顾,无怨无悔。”袁士华说。现在,他和他的长跑队的故事仍在继续,“我们经常‘说走就走’,边骑行边宣传我们的美丽乡村。如今,不仅是路况和环境越来越好,参与全民健身的人越来越多,大家都在追求更健康的生活方式。”

3月26日,2023杭州临安半程马拉松也将鸣枪起跑,袁士华和队员们也跃跃欲试,期待在临马的赛道上一展风采,传递大美临安的活力。

章友信:“我要跑到90岁!”

本报记者 陈素琴



2月25日,章友信约上了跑友,来了一场20公里跑。今年71岁的章友信,是诸暨市长跑协会队员。去年8月18日,他刚完成了自己第1000个半程马拉松。

从66岁到70岁,五年间他完成1000多个半程马拉松,50个全程马拉松,跑步距离累计达25000公里以上,平均配速5分22秒……据了解,章友信从学生时代起就养成了定期跑步的习惯,一跑就是几十年。工作后,章友信开始关注和参加马拉松赛事,长跑成为他释放工作压力的方式之一。

2005年,53岁的他做了一件让亲友都捏把汗的事。他回忆,当时,在蒙古国的乌兰巴托市开展援建工作,有一天,他作了一个惊人的决定:从市区宿舍跑到成吉思汗国际机场。乌兰巴托地处蒙古高原中北部,平原地区的人去了高原跑几步就气喘吁吁。他竟然跑下来了。次年,他从机场又跑回宿舍,完成了往返跑。

退休后,闲下来的章友信有了更多时间投入他的爱好,除了有计划的长跑,他又生出一个更疯狂的想法——5年内完成1000个“半马”。2017年,他加入诸暨长跑协会。次年,他开启了“马拉松五年计划”。接下来的日子里,时常天蒙蒙亮,他就出现在诸暨的大街小巷,雷打不动地坚持长跑,每次都要跑20—30公里。2019年,他完成了190个半马。2020年疫情来袭,虽然去外地参赛的机会变少了,但章友信丝毫不松懈,尽力完成231个半马,离他的千个目标,更近一步。2021年,完成了270个“半马”。

这样的成绩单,年轻人都不一定做得到,谁能想到是一个70岁老人完成的。去年,8月18日,章友信完成了自己的第1000个“半程马拉松”,也是诸暨第一人,诸暨市长跑协会斯颖君会长亲自为他颁发了纪念奖杯。五年来,他获得了200多块奖牌,每一块都别有意义,他完成的1000多个“半马”中,有200多次是专业比赛。

这么多马拉松中,令他印象深刻的是诸暨第一届西施马拉松。时逢下雪,在截然不同的冰雪赛道上,喝上一杯主办方贴心准备的姜茶,畅快之余,也是人生难得一遇的奇妙体验。再加上南方雪天马拉松本就少见,这令“西马”在跑友圈内一炮而红。这届家乡举办的雪天马拉松,令他与有荣焉。更多不同年龄段的人,认识、加入这马拉松运动,也是他乐于见到的。

截至2月27日,章友信已经完成了半马1109个,全马60个。去年11月20日杭州马拉松比赛成绩3小时27分,这个年龄段全马破三也是非常难的。他说:为了更好地保护好自己的身体,考虑到年龄一年比年大,会逐年减少跑量。今年计划每个月跑10-15个半马,全年10个全马,参加,2个全马赛事。“只要跑的动,我要跑到90岁。跑步是为了健康,更好生活工作,通过长期锻炼,我每天精气神满满。”

短消息

@杭州

本报讯 日前,杭州临安区老年人体育协会组织了提升素质培训班,城区33个健身站的负责人等参加。

又讯 2月21日,杭州临安区老年人体育协会参加龙岗镇举办的“迎亚运·送健康”老年文化进学堂活动。

(通讯员 许爱惜 潘国峰 余敏华)

@德清

本报讯 日前,德清县舞阳街道联合星辰社工开展了一场“老有所乐,爱满夕阳”老年人趣味运动会。活动设置了“投筷进瓶”“趣味保龄球”“三人两足”和“运球谁最稳”四项趣味项目。

(通讯员 潘丽彬)

@仙居

本报讯 2月25日,“大气仙居 共富礼堂”仙居县福应街道2023年农村文化礼堂银龄文体(地掷球)大比拼活动在盂溪公园地掷球场举行。

(通讯员 崔素琴)

@永康

本报讯 2月25日,由永康市方岩镇举办的健康律动健身操活动在金竹村文化礼堂举行。伴随着欢乐轻松的健身操音乐节拍,老人们伸展着四肢,乐在其中。

(通讯员 王 乐)

武动广场

日前,建德市洋溪街道洋安未来社区在城市广场举行以“亚运同行 快乐健身”为主题的气功、太极拳辅导站成立仪式活动,全市100多名健身爱好者展示了太极拳等传统武术项目,充分展现全民迎亚运的热情。

通讯员 宁文武