“几十公里马拉松不过瘾,还是168公里越野赛有意思”

海盐越野圈大爷奔跑路上“不设限”

通讯员 张承德 本报记者 洪 漩

七彩人生

陶夏明,出生于1954年,虽年近古稀,在越野跑马界中却是位“勇夫”。“几十公里的马拉松我感觉不过瘾,还是长距离比较有意思。”记者采访时,陶夏明表示热衷长距离比赛,“比如宁海108公里赛、柴古唐斯85公里和江南百英里168公里赛。”

每次参赛,1.64米个头的陶夏明在人群中毫不起眼。得益于常年锻炼健身,一般人看不出他的实际年龄,更猜不到擦肩而过的精壮跑者居然是位年近七旬的“运动老炮”。

2013年11月,陶夏明参加了人生第一场马拉松赛事,成功完赛杭州半马。此后,十余年间,先后参加北京、上海、重庆、广州、杭州、鄂尔多斯等几十场马拉松赛,以全马为主。

然而,陶夏明却觉得平地上跑似乎“不够带劲”,转而开始报名越野跑,计划在这一全新领域找乐趣。2018年,陶夏明参加了凯乐石莫干山30公里越野赛,用时5小时8分13秒跑完全程,“越野地形复杂丰富,需要跋山涉水,这和公路场地上跑马的感觉截然不同!”

陶夏明深感越野跑需要更强的耐力和意志力,同时也更具挑战性,这十分合他的“胃口”。同年12月,他又参加了宁波九龙湖50公里赛。当日比赛下起了中雨,陶夏明越跑越兴奋,最终浑身湿透的他以9小时54分32秒完赛。

接下来的几年里,陶夏明的征战中穿插着马拉松和越野赛,对于他而言,每次以赛代练都是为了持续突破自我。而他也为自己的挑战不断增加难度。从江南百英里85公里越野赛、柴古唐斯85公里越野赛、宁海108公里越野挑战赛、江南百英里168公里赛……不断攀升的越野里程,不断挑战的体力极限。越来越多人在赛道上与他相识,并为他竖起大拇指。

赛道上的“狂飙”离不开平时的实力储备。陶夏明过硬的身体素质靠的可是二十多年的日积月累。“每周会去南北湖风景区进行30公里-50公里的拉练。”

去年,陶夏明除了报名大岩山100公里和余姚四明山100公里的越野外,还参加了江南百英里168公里赛,原本他和一位50多岁的选手结伴同行,却因为对方后来跟不上节奏于100公里处“分手”,最终他花费近40个小时完赛,而那位跑友晚了他4个多小时抵达终点。

“准备工作到位,体力合理分配,量力而行。”这是陶夏明每次参赛的基本准则。不过,对于即将迈向70岁大关的陶夏明也有自己的“困扰”:“有些赛事对于70岁设置了门槛。”对此,陶夏明表述,自己也会合理评估身体状态,绝不逞强。“毕竟,相比成绩,我更重要地是享受跑步的快乐。”

此外,作为海盐县长跑协会副会长的陶夏明也在积极推动海盐当地跑步运动的普及和推广,协会多次承办当地大型体育赛事和群众性体育活动,越来越多的跑友在这里找到了展示才能、交流合作的平台。

柔力健身

4月24日,建德市新安江街道明珠社区柔力球健身队的中老年队员在练习柔力球健身运动,其队形变换自然流畅,刚中含柔、柔中带刚,有模有样。近年来,该健身队通过柔力球的健身锻炼,不仅增强身体素质,丰富晚年健康新生活,也为社区营造了良好的全民健身运动氛围。 通讯员 宁文武

活动室

舟山:蚂蚁岛老年运动会“海味”十足

本报讯 日前,舟山普陀区蚂蚁岛组织开展“迎亚运 健体魄”老年趣味运动会,百余名老年人齐聚蚂蚁岛党建广场,尽情享受运动带来的乐趣。

据了解,本次趣味运动会根据老年人的年龄特点和身体情况共设置了扎草绳、织网、套铁圈、夹玻璃球、蒙眼转圈敲鼓、钓鱼、乒乓球和台球等8个项目,兼具趣味性和安全性。老人纷纷选择自己喜爱、擅长的项目参加。

“加油! 加油!”比赛现场,参赛的老人兴致高昂,各显身手。今年77岁的林翠珠报名参加的是扎草绳项目,她笑呵呵地说:“大家一起开运动会真的是特别热闹,特别高兴,我以后还要参加!”在当天举行的乒乓球项目中,67岁的史志庆勇夺冠军,展示不服输、不服老的精神,“我每天都坚持锻炼身体,最喜欢的就是打乒乓球,杭州亚运会快要举行了,我们老年人当然也不能落后,多多运动,才能身体健康嘛!”

据了解,举行此次趣味运动会旨在丰富辖区老年人业余体育生活,同时营造全民健身的浓厚氛围。

(通讯员 陈璐瑶 孙 赳 傅 楠)

苍南:小门球“碰”出精彩夕阳红

巧妙地送球、精准地击球、漂亮地过门……4月23日至24日,2023年苍南县第30届老年人门球比赛在灵溪镇康健门球场圆满举行,来自全县各乡镇、机关单位11代表队135余名门球爱好者以球会友,尽享小小门球带来的快乐。

比赛中,运动员们个个精神抖擞,他们或手握重槌、矫健潇洒挥杆,或气定神闲弯腰击球,找点、瞄准、出杆,每个动作精准到位,场内气氛紧张而激烈,场外加油助威声不断。运动员们充分展现了健康向上、老有所乐的精神面貌和活力。

“门球比赛上限年龄80岁,强度不大,在本次比赛中,参赛选手都是一些精神矍铄的中老年人,年龄最小的55岁,最大的79岁。我们这个县级门球比赛至今已经举办30届之久,这在群众类比赛中并不多见,举办门球比赛既能够让老年人以球会友,全身心运动、增强体质,也丰富了中老年人生活,陶冶了老年人的情操。”苍南县老体协负责人说。

门球运动在苍南县深受中老年人的喜爱,目前,苍南县已建成草坪门球场17块,门球协会拥有会员300余人,年龄最大的92岁。 (通讯员 李伟伟)

短消息

@桐庐

本报讯 4月26日,浙江省老年人健身球操裁判员、教练员培训班在桐庐落幕,来自全省各市、县(区、市)及省直行业系统老体协的36支队伍、130余人参训。

(通讯员 王丽荣 潘国峰)

@宁波江北

本报讯 近日,宁波江北区洪塘街道汇嘉社区举办了“迎亚运,享健康”2023年老年人趣味运动会。比赛包含套圈、颠乒乓球、挑弹珠、投飞镖等多个项目,共53位社区居民参加。

(通讯员 杨佩贞)

@龙港

本报讯 4月25日至26日,浙江省第八届老年人运动会太极拳(剑)交流活动在龙港举行,来自杭州、宁波、温州等地的15支代表队参加。

(通讯员 邓雨薇 方崇杰)

@安吉

本报讯 4月25日至26日,2023年湖州市老年人健身球操交流活动在安吉县体育中心副馆举行,来自湖州市三县两区五支代表队,80余人参加。

(通讯员 刘欣雨 刘昱均)

@绍兴上虞

本报讯 4月25日,绍兴市上虞区中老年人健身气功八段锦科学健身指导活动举行,来自乡镇(街道)、部门(单位)、健身气功站点骨干人员近100人参加。

(通讯员 蒋利琴)

@舟山定海

本报讯 4月26日,舟山定海区老年体协六届二次全体(扩大)会议召开。会上透露,定海各级老年体协将持续开展各类交流展示培训活动,区级层面将安排竞赛交流活动15项,不断提升老年体育传统特色活动的影响力,打造老年体育健身品牌活动。

(通讯员 刘攀攀 沈桃素)