

10年跑过30000公里 朱德辉:热爱运动的人“青春不老”

本报记者 洪璇



七彩人生

跑遍全国数十个城市

翻看朱德辉的朋友圈,几乎都与跑步有关。多年来,他通过参加马拉松赛事走遍全国数十个城市,家里的奖牌更是挂成了一面窗帘。

朱德辉从年轻时就开始跑步。“年轻时在物资局工作,时常需要在仓库搬运货物。这让身体单薄的我总是力不从心。”为了能在工作上赶上同事,朱德辉开始锻炼身体,先是使用哑铃、吊环等锻炼肌肉,后又通过跑步提升心肺功能。

“40多年前,在马路上跑步的人不多,也没跑道和专业场地,我就穿着解放鞋在砂石路上跑。一周两三次,一次三五公里。”虽没

两天跑完63公里,耗时5小时31分——这是朱德辉的特别庆生方式。5月14日,他正式告别63岁,迈向64岁。朱德辉,龙游人,热爱跑步。近十年,跑程累积30000多公里,相当于绕地球大半圈。作为龙游跑友圈的一面旗帜,他常常挂在嘴边的一句话是:“跑步并不难,难的是长期坚持。”

有专业装备,也不刻意计算跑速,但是朱德辉将枯燥的跑步视作乐趣,“体质增强了,每天上班精神饱满,工作效率也提高了。”

18小时赴一场北马之约

“第一次参加北京马拉松是在2007年,我一个人坐了18个小时的绿皮车。”回想起自己第一次参加马拉松的经历,朱德辉依然记忆犹新,“到了之后赶紧去领了号码牌。在旅馆休息一夜,第二天全马结束,又马不停蹄赶去买最近一班回程火车票。”朱德辉说,因为他只请了一天的假。

北马之行,朱德辉只是想用比赛测试一下自己的实力。事实上,在此之前他从未进行过长距离训练。“跑到35公里,体力

下降,头晕腿软,当时并不知道长跑是需要有补给配合的。”令朱德辉感动的是,沿途围观的热心市民递来补给,他接过两块巧克力,补充了下体力,最终,以3小时55分13秒的成绩完赛,拿到奖牌证书,心满意足地登上了回程的火车。

自此后,安排好工作请假去跑马便成了朱德辉周末最快乐的事。天马、上马、厦马、杭马、广马、海马……走南闯北的同时结交了全国各地的跑马爱好者,也对科学跑步有了更深的认识。

带动更多人参与运动

如今,64岁的朱德辉看着像50出头。跑步让他身材匀称,心情愉悦。“看我状态好,身边的同

事、朋友也慢慢开始跑步。”于是,朱德辉组织成立“跑吧”,口口相传下,聚拢的人越来越多,龙游跑步协会顺势成立,朱德辉任会长。之后,在灵山江、在衢江两岸,经常会看到朱德辉带领着一群志同道合的伙伴结伴奔跑,享受运动乐趣。

朱德辉告诉记者,他曾参加过天津全运会马拉松比赛,作为“草根选手”在全运赛场上展现风采,那是他运动生涯的高光时刻。除了跑马,朱德辉还尝试“打铁”,曾和朋友一道报名参加安徽池州国际铁人三项赛。另外,已经参加十届杭马的他今年即将申领“杭马永久号”。朱德辉说,热爱运动的人,始终会有一颗充满活力的心,敢于尝试,对生活充满热情。



气势如虹

5月15日,“迎亚运 享健康”宁波市第二届全民运动会老年人运动项目暨宁波市第十届老年人运动会男子气排球交流活动在奉化区委党校体育馆收官,9支代表队60余名运动员同场竞技,共享气排球运动快乐。

通讯员 周力



@文成

本报讯 近日,2023年温州市老年人木球交流比赛在文成县百丈漈镇举行。共有来自各县(市、区)和市直部门老年人体协的14支队伍200余人参加。

(通讯员 雷荧荧)

@绍兴上虞

本报讯 近日,2023年绍兴市老年人木球交流活动在绍兴上虞区滨水绿道专用木球场举行。来自全市各区(县、市)、市直机关老体协的84名老年木球爱好者以球会友。

(通讯员 张政通)

@诸暨

本报讯 近日,诸暨市老年人兜球交流活动在市滨江中学举行,全市各镇乡(街道)、机关(系统)33支兜球代表队的领队、教练员、运动员,共350余人参与了本次交流活动。

(通讯员 吴耿君)

@仙居

本报讯 近日,“大气仙居 共富礼堂”仙居县2023年农村文化礼堂银龄文体(气排球)大比拼活动在县老体活动中心举行。来自全县10个乡镇(街道)及县级机关八大系统老体协的21支队伍(男队11支、女队10支)参加。

(通讯员 林悦)

省老年人运动会本周四江山启幕

通讯员 毛武俊 本报记者 陆一帅 实习生 章程

本报讯 时隔六年,省内规模最大的老年人体育盛会——浙江省第八届老年人运动会将于5月18日在江山启幕。

本届赛事共设20个项目,将有来自11个地市及各行业体协3000余人参赛,比赛将持续7个月,赛场遍布全省各县市,闭幕式将于11月在金华东阳举行。

据了解,本届老年人运动会开幕式将以“灿烂夕阳迎亚运 共富江山向未来”为主题,广泛融入体育元素,用大文化、大体育理念,为老年人健身添活力,推广普及新运动。开幕式上,融合江山

特色的科技舞台将为现场观众带来一场不一样的视觉盛宴,而老少同台的快闪表演则会让大家深深感受到老年体育爱好者的“少年感”。此外,江山非遗节目江山手狮也会在开幕式亮相。

开幕式前,省内五位老年运动大咖为赛事线上“吆喝”。百岁功夫奶奶张和仙、省首届老年体育达人陈国新、96岁功夫爷爷包水林、西湖女侠郑瑛、1988年杭州马拉松冠军严善井通过秀才艺、送祝福等方式为老运会视频助兴,诠释“生命不息,运动不止”的老年体育精神。

作为开幕式举办地,江山市持续打响“运动江山 体育福地”品牌,精心打造新年登高大会、新春农民运动会等贯穿全年的假日体育赛事活动,同时承办各类老年体育运动赛事,积极促进老年健身活动开展。本次开幕式举办地虎山运动公园是江山投资的最大民生项目,运动公园建成后大大提高了江山承办大型赛事的能力。

本周四晚7时,记得锁定“Z视介”(浙江广播电视集团新媒体视频平台),一起感受别样“夕阳红”!