

一年跑14场“半马” 73岁的他想跑遍全国



七彩人生

“每天都要跑,不跑不得劲。”今年73岁的戴关明,网名是“富春老哥”,他在富阳户外登山与跑步界都颇有名气。2023年,他辗转全国10个省,完成了14场半程马拉松、1场中国田径协会大众达标赛,他想跑遍全中国。

家就住在富阳体育中心附近,晚饭后戴关明也会去田径场上跑几圈,一般跑个三五公里。2022年6月初的一次团队活动,让戴关明爱上了跑步。那天正好是6月1日,大家决定一起慢跑6.01公里。不曾想,戴关明稍稍跑过头,跑成6.10公里,“我把跑步软件的截图发到朋友圈里,就有驴友说我这不是变成了6月10日”。因为身体仍处于兴奋状态,戴关明决定“一不做二不休”,重新再跑一个6.01公里。结果12公里下来,戴关明不仅没感觉累,反而激发了对慢跑的兴趣。“跑到七

八公里的时候,身体会分泌多巴胺,让人感到精神愉悦。”戴关明笑着说,那次之后他就对跑步“上瘾”了,几乎天天4点半就起床,去富阳体育中心田径场塑胶跑道上慢跑。

2022年9月,在半个月时间里,戴关明在富阳体育中心田径场上完成了7个半马、1个全马。之后,真正体验一场马拉松赛事的冲动在他心中愈发强烈。2023年,他也正式开启“跑马”之旅。“好多次我都是带着夫人和外孙女这两个‘铁杆粉丝’一起去参赛的。印象最深的是在内蒙古包头跑半马,虽然很热,但在城中草原上奔跑的感觉太棒了!”戴关明说,一边完成跑遍全中国的梦想,一边旅游领略祖国的大好河山。

“因为年龄的原因,很多赛事我都报不了名,所幸湖州长兴马拉松圆了我的全马梦。”聊起比赛经历,戴关明仍显得非常兴奋。他原本预计5小时45分左右可以完赛,不料25公里开始后一直在太湖边上跑,遇到比较大的逆风,速度降了不少,最后完赛成

绩是6小时13秒。戴关明笑着说全程马拉松赛70岁以上就只有他一人,“所以我就是70岁以上组的冠军!”

“如今,大家生活条件越来越好,对运动健康的关注度越来越高,参与户外运动的人也越来越多。”戴关明说,自己参与的“老哥户外交流群”已经有230多人、区跑协富春“跑跑乐”分队也已有100余名队员,在每周日都会组织例跑。“为了方便跑友,激发大家的积极性,我们组织了体育馆、北支江公园、江滨南大道、阳陂湖湿地四条线路,每周日轮流着来。”此外,“跑跑乐”队员们还制订自己每个月的跑步计划。“我每个月的目标是160公里,完不成就要发红包。”戴关明开心地说。“富春江这么美,大家的跑步氛围也特别好,我也很期待在富春江畔参加一次马拉松比赛,向全国跑友推荐自己的美丽家乡。”

目前他已经成功报名苏州、成都的马拉松赛事,“只要身体允许,争取跑遍全中国。”戴关明说。

(通讯员 徐康亮)

“老年学堂” 让生活有趣有益

本报讯 日前,遂昌县新路湾镇小马埠村文化礼堂开展了一场老年学堂活动。北界老年大学的老师带领老人们,以打篮球为载体,开启了一堂富有意义的课堂。他们分成若干小组,每组队员相互协作,共同为篮球场上的每一次精彩投篮而努力。

活动中不仅教授了篮球技巧,还分享了健康的生活方式,强调运动对于身体健康的重要性,鼓励老人们保持积极的生活态度,享受运动带来的快乐。其中,一位老人张国庆说:“年轻时候就很喜欢打篮球,年纪大了运动也少了,这次尝试了下,感觉又回到了年轻时候。”

据介绍,此次老年学堂活动不仅锻炼了身体,更让老人们的心灵得到了滋养。接下来,小马埠村文化礼堂将继续举办更多丰富多彩的活动,继续发挥其独特的文化价值,让更多老年人感受到关爱与温暖,并传承体育精神与人文关怀的独特魅力。

(通讯员 叶雅婷)

主办单位:衢州市体育总会、衢州市老年人体育协会
承办单位:浙江鸿泰健康管理有限公司
2024年1月18日

健身展风采

日前,衢州市老年人体育项目展示活动在市老年人门球场地掷球综合馆举行。

通讯员 林莉



@丽水

本报讯 近日,丽水市老年体协召开“2024年丽水市老年体协工作会议”,部署2024年老年体协工作。

(通讯员 金明法 马明)

@杭州临安

本报讯 日前,杭州市临安区老年人体育协会分别召开全体工作人员会议和镇街老年体协秘书长座谈会,谋划2024年度工作。

(通讯员 许爱惜)

@诸暨

本报讯 近日,诸暨市老年人体育协会七届第五次全体扩大会议举行,部署诸暨市老年人体育协会2024年工作计划。

(通讯员 蒋梅君)

@舟山普陀

本报讯 1月20日,2024年舟山市普陀区老年体协门球联谊赛在东港体育馆门球场进行,共6支球队近50名运动员挥杆球场。

(通讯员 孤岛)

冬日不冻,挥杆击球精神佳



活动室

“动一动,就不那么冷了!”连日来,虽然天气有点寒冷,但依然没有影响台州老人的运动心。

户外地击球 击打乐融融

“好球!一球三洞!唉,可惜就差一点点……”近日,天台县赤城街道金盘社区开放了首个户外地击球场地。众多居民驻足围观,参与体验。

提到地击球,许多人都比较陌生。“地击球”是天台县老年体协主席齐碧君发明的一项创新体育健身项目,构思设计蕴含着天

台山标志《九龙造天台》民间传说的文化内涵。该项目是集技能与智力、竞技与趣味为一体的球类活动,既可单人击、双人击,也可团体击,动作强度适中,老小皆宜。现场,齐碧君为居民讲解规则,演示操作,指点技巧。“第一次见这个,上手挺快,也很有趣,很适合老年人。”其中一位队员说。

据悉,此次户外地击球活动,增加了居民间的交流,让原本的“陌邻”成了“睦邻”;丰富了居民的健身锻炼内容,完善了“15分钟健身圈”;带动更多群众走出家门,共享体育健身之乐。

农村地掷球 以赛促交流

日前,“大气仙居 共富礼堂”

仙居县2024年农村文化礼堂银龄文体系列(地掷球)大比拼举行。来自全县200余名运动员欢聚一堂,参加龙年的首场大比拼活动。

“之前我在球场旁锻炼,教练邀请我玩,没想到一下就来了兴趣。”正在玩球的汪伦说,玩了几次之后,她开始在教练的指导下练习。今年,65岁的郑佳萍是地掷球的老手。她说,地掷球的门槛不高,只需了解三种掷球方法和基本战术,便能很快参与6人制地掷球比赛。

据了解,今年是组队参赛队伍最齐、人员最多的一次地掷球大比拼,还有不少新队员参加,不时获得在场观战人员的阵阵喝彩声。

(通讯员 张洁琳 丁国真)