跑上巴黎奥运会的天台女将 不跑不舒服

红色运动服、紫色运动裤,长至膝盖的运动袜搭配运动鞋,额头上还挂着汗珠……陈慧妃刚跑完5公里山路。“多年来养成了跑步习惯,不跑不舒服。”

47岁的天台人陈慧妃定居美国多年,从事幼儿教育工作,这次回天台老家探亲前,她“顺带”参加了全长42.195公里的巴黎奥运会大众马拉松赛并获得完赛奖牌。

“我是奥运大众马拉松选手”

2020年,法国奥组委宣布在巴黎奥运会上设置大众组马拉松赛。2021年,陈慧妃抱着“试试看”的心态暗下决心,“如果能达到要求就参加。”

按照规则,参与者需通过多种运动,比如跑步、骑行、徒步等不同运动方式累计积分,达到10万积分就有资格参加抽签。在工作之余,陈慧妃通过跑步和徒步一点一点积累积分。2024年1月,陈慧妃得知自己“中签”,大呼“太幸运”。“全球有超过80万人注册了账号,最终积分达标并中签的只有40048人,我是有幸中签的奥运大众马拉松选手!”陈慧妃开心极了,并告知父亲陈锦松这个好消息。“你要好好努力一把,争取获得奖牌,为祖国争光、为家乡争光!”陈锦松鼓励女儿。

去年9月,陈慧妃在跑步时不慎扭伤脚踝,仍忍痛跑完美国两大马拉松赛事,为奥运积累更多比赛经验。

坚持是战胜自己

北京时间8月11日凌晨3时,陈慧妃终于踏上与奥运选手相同的马拉松赛道,与全球2万余名业余跑者激情开跑。开跑前,她在手臂和号码布上贴上中国国旗。

塞纳河边的巴黎市政厅、杜乐丽花园、卢浮宫……每跑过一个景点,陈慧妃都会来张“自拍照”,留下珍贵的一刻。除了唯美浪漫,这条马拉松赛道也充满挑战。据悉,赛道全程爬坡总高度达438米,最高上下坡度分别达到13.5%和—13.4%。“遇到一些未曾预料的困难。”陈慧妃坦言,比如26摄氏度的气温对参赛者并不友好;生理期“叠加”水土不服,跑完15公里后数次拉肚子;约30公里时遇到“令人绝望”的陡坡,只能走上去……

即便困难重重,陈慧妃仍不想放弃。最终,她以4小时53分的成绩冲过终点,收获人生第一枚奥运奖牌。“虽然比平时慢了1个多小时,但我没有遗憾。”陈慧妃说,“这奖牌沉甸甸的,为我的跑步生涯增添了一个完美的纪录。”

跑步亦如人生

陈慧妃说,对目标坚持,对理想不懈追求,普通人也能诠释奥林匹克精神。

“有空跑跑步,对身体好处多。”2015年,母亲到美国探亲时的一句关怀,让陈慧妃开启了跑步人生。“以前没事的时候就刷手机、看电视,现在没事的时候就跑步。”一开始只能跑200米、走100米,坚持一年后,陈慧妃养成了每天早上起床跑步,工作日每天跑3公里,周六、周日跑50公里的习惯,风雨无阻。“下雨天,就在家里的跑步机上跑。”

2016年,陈慧妃加入了当地跑群,让跑步变得更有乐趣。“只要还跑得动,我会一直跑下去。接下来,我准备跑完国际六大马拉松和中国四大马拉松赛事,让奖牌‘拼图’圆满。”近10年来,陈慧妃已跑了数十次全程马拉松和半程马拉松。

“自己选择的目标,再苦再累,只要坚持,就会有收获。”陈慧妃说,跑步如是,人生亦如是。

(通讯员 钱 青 余丹华)

翎动

日前,宁波市镇海区第十五届运动会(成年部)羽毛球比赛在镇海炼化体育中心篮球馆落幕,来自全区的23支队伍、211位羽毛球爱好者及教练、领队,共同演绎了一场场精彩绝伦的对决。

通讯员 王 方 陈秀琦 徐张玲

以新换心,杭州这个社区因运动更和谐

本报记者 高玲玲

夜色降临,位于杭州市萧山区城厢街道湘湖林语小区的健身场地上热闹起来,儿童乐园的滑滑梯旁排起了长长的队伍,小朋友们按照顺序一个个从滑梯上滑下去;旁边的秋千上,几个孩子在家长的助力下荡来荡去;小区的羽毛球场则是成年人锻炼的乐园,混合双打激战正酣,场边还围满了加油的“观众”和急着替补上场的“队员”。

在两个月前,这里完全不是这样的场景。小区于2009年建成,交付时,配套有儿童游乐设施和羽毛球场地。经过十多年的使用后,这些体育设施逐渐老化、损坏。后来,居民向小区所在的万寿桥社区反映了这个问题。今年上半年,万寿桥社区与湘湖林语业委会把场地更新提上议事日程。经过实地走访、座谈调研,广泛听取居民意见,最终决定由社区、业委会共同出资,对小区原有的儿童游乐设施和羽毛球场地进行微更新。微更新工程于6月底正式启动,历时一个多月,完成修缮更新。为羽毛球场铺设了新地胶,增设了球场围栏;儿童乐园的地面铺上了安全的彩色塑胶,并对组合滑梯、儿童摇摇乐、秋千等设施进行了更换、修复;对2号楼架空层进行改造,增加了一些体育设施,建成了一个居民“健身房”。

“小孩有儿童乐园,大人有羽毛球场和健身场所,大家各得其所,各有其乐。”吴先生表示,虽然只是微改造,但却给居民带来了很大的方便,下楼就能溜溜娃,活动下身体,很惬意。此外,这里也成了邻居们“话家常”的场所,“白天工作都比较忙,吃完晚饭,大家聚到一起聊聊天,不仅缓解了白天的紧张情绪,也增加了邻里之间的友谊。”

遂昌石练镇“菜场篮球”带动乡村体育热

白天,小镇菜市场吆喝不断,贩卖人间二两烟火。晚上,菜市场化身篮球赛现场呐喊不停,燃起十分热情。每年夏天,“菜场篮球”就是遂昌县石练镇的运动狂欢。这场“热”了40多年的篮球“火”,让人看到颇具烟火味的赛事背后,体育回归纯粹的本质。

石练镇的篮球故事,始于一群热爱篮球的村民。“20世纪80年代生活条件变好了,大家有时间参加娱乐活动,篮球就开始流行了。”时年30多岁的爱丰村村民胡立才和几名志趣相投的村民,自发在村里的晒谷场用木头桩竖起篮球架,建起了村里的第一支篮球队。“1988年,镇里办了第一场篮球赛,我们还拿了第一!”今年已经70多岁的他回忆起青葱岁月,眼中仍闪烁着光。

每到夏天,晒谷场里篮球的撞击声此起彼伏,篮球架也慢慢从木头桩子升级到专业篮球架。到21世纪初,篮球成了石练镇的一张名片在全县出圈。提到打篮球,县城本地人都会对石练篮球竖上大拇指。在这片赛场上,年龄与职业不是界限。电工、菜农、挖掘机司机……各行各业的篮球爱好者汇聚一堂。“每年为了这个篮球赛事,我们都会安排好自己的工作,提前训练,大家真的都是凭着一腔热爱。”乐尚体育队的队员雷刚是一名厨师,尽管工作繁忙,但他对篮球的热情已经持续了10多年。

“2010年开始,石练篮球协会正式成立,赛事规模也逐渐扩大,到现在已发展成遂昌规模最大、参赛人数最多、参赛面最广的民间业余篮球赛,至今已举办12届。”县篮球协会负责人詹跃灵介绍,篮球赛之所以会在菜市场办,也是为了全镇群众看球便利,让其成为接地气、有人气、冒热气的大众娱乐。

“菜场篮球”不仅是年轻人的娱乐,“白天干活,晚上看球”更成了镇里男女老少的夏日标配。在第十二届石练镇男子篮球赛赛场上,有摇着扇子站着看比赛的小镇阿姨,有自带塑料凳前来观赛的老年夫妇,还有将三蹦子当看台的舅甥……“我们不仅爱看球,也会看球,走位、判罚这些规则,熟记于心。”50多岁的石练村村民吴小红爽朗地说,她儿子还是篮球国家一级运动员。

(通讯员 郑雨薇 潘雨妍 郑 雯)