



运动让生活更精彩



让时间见证坚持的力量

2013年9月,一个寻常的秋夜,张于平却有不同寻常的好兴致,他正挥汗如雨地向前奔跑着。不多时,一个同样大汗淋漓的人拦住了他的去路,“你跑得真不错,考不考虑和我一起跑马拉松?”这天起,张于平的跑马之路正式开始。

万事开头难,张于平的跑马之路亦是如此。在开始针对半程马拉松进行训练的2个月后,上海国际马拉松赛如约而至,然而由于半程马拉松已无名额,张于平一咬牙,硬着头皮报了全程马拉松,就是这场全程马拉松,在张于平的长跑生涯中留下了浓墨重彩的一笔。42.195公里,这个数字是张于平日常训练距离的两倍多,因此,在全程马拉松进行到28公里时,他的身体开始全面抗议,先是大腿抽筋,再是小腿抽筋,然后全身上都开始出现抽筋症状,最痛苦的时候一度有几秒钟,身体任何地方都不能动弹。虽然最后,他凭借着顽强的毅力,忍着抽筋的痛苦,以跑200米、走200米的节奏顺利抵达终点,但这次的痛苦体验,让张于平真正理解了那句话:马拉松是最真实的,也是公平的,你付出多少就会收获多少,每一分钟的进步都是汗水的积累,任何妄图投机取巧的想法,都会在比赛中被狠狠“教训”。

于是,2014年上半年开始,张于平一步一个脚印,从半程马拉松开始准备,一年后重新挑战全程马拉松。功夫不负有心人,他的全程马拉松成绩从4小时07分到3小时26分,再到3小时06分,至2小时53分,他成功达到了国家二级马拉松运动员水平。科学而系统的训练,伴随而来的,是越来越好的身体素质,是腰椎间盘突出不再突出,是肩周炎、颈椎病的相继远去。同时,张于平开始有所反思,“开始跑马拉松,是想证明自己,但即使我跑得再多、再快又能怎么样?依旧是自我渺小的独乐乐,而不是能影响更多人参与的众乐乐。”

就这样,张于平开始把重心从个人的突破,转向带领更多人寻求健康的生活方式。他说:“一个人可以跑得很快,而一群人,可以跑得更远。”于是,从乍浦夜跑到平湖乐跑,再到2019年平湖市路跑协会的正式成立,作为协会秘书长的张于平开始成为一个马拉松“领跑者”,推动身边更多的人去奔跑、去思考。渐渐地,张于平身边的人开始被“劝服”。在路跑协会中,有一位特殊的跑友,那就是张于平的妻子王冬甫,她也是路跑的狂热爱好者。原本是为了支持丈夫,但在一次次突破自我中,她真的爱上了

了这项运动。

2016年的上海宝山首届超级马拉松赛是张于平印象最深的一次团队比赛。前期,团队5人制订了严格的训练计划,在一次又一次的长距离拉练中迎来这场超长时间和超长距离的“双超”马拉松。在这场长达10小时的马拉松赛事里,张于平和队友按照既定策略,坚持向前。脚底起泡了,简单用针扎一下,挤出血泡,抹上凡士林,又重新出发;饿了,就啃几口小面包;渴了,喝一口水;累了,后勤的朋友们就现学现卖,进行腿部按摩……所有人心心里都憋着一股劲。烈日高照,越来越多的参赛者中途退出,而张于平和队友们却咬牙坚持,宁肯痛苦地行走也绝不停下。这份充满团体荣誉感的坚持,最终化为以总里程462公里获得团体亚军,张于平也再次成功挑战自我,在这场比赛中获得个人冠军。奖杯颁发的那一刻,出发时的兴奋,中途的疲惫、临界点的彷徨都化成了完成时的喜悦。张于平说:“马拉松就像是一个‘升级打怪’的过程,从入门到看着自己和跑友不断变强,我们都在积蓄着力量,成为一个更强大的自己,并和志同道合的跑友一同进步,哪怕是疲惫都觉得弥足珍贵。”

枪响出发,奔跑的路上,可以看到快如闪电的专业运动员、身着奇装异服的休闲跑者、胡须花白的老人、失去双臂或坐着轮椅的顽强勇士、戴着假肢奔跑的“刀锋战士”……一路上,感动不断在每个人心底蔓延。

2015上海金山廊下半程马拉松赛团队第七名,2015嘉兴12小时接力赛亚军,2016嘉兴12小时接力赛冠军,2016上海宝山首届超级马拉松赛团队亚军……从体弱多病到身强力壮,从大腹便便到健美达人,越来越多的人在路跑协会里寻找到健康生活的真谛,捧回沉甸甸的奖杯。现在,平湖乐跑团的成员已经由原来的几十人发展到如今的三百多人,路跑协会也从91人发展到161人。

今年,是张于平跑步的第16个年头,也是他跑进马拉松赛场的第11个年头,更是路跑协会成立的第4个年头。因为热爱,所以坚持。这些年来,热身、起跑、冲刺几乎成为了张于平每天的“规定动作”。同时,他也和协会的其他理事不断探索着路跑的更多可能性:“用脚步丈量美丽乡村”健身跑,带领更多人跑游美丽乡村;护翼候鸟越野赛,修路巡山、拆除鸟网,让候鸟越续生命之航;“环保U跑”,以边拾荒边慢跑的方式跑出城市文明……从一个人成长到一群人前行,路在脚下,行以致远,跑不停止。

今天,嘉兴市第十届运动会在我市闭幕;4天后,杭州亚运会又将启幕。十运会的东风吹拂着金平湖,让小城到处洋溢着激情与豪迈;亚运之光照亮了金平湖,一同奏响“心心相融,@未来”的和谐乐章。体育馆、东湖畔、乡村绿道……在平湖,体育运动无处不在。

在清晨的第一缕阳光里,偶遇晨跑的大军,你会忍不住感叹“活力满满”;在风和日丽的午后,目送骑行的车队逆风而去,你又会感叹“潇洒恣意”;在斜阳与彩霞交相辉映的傍晚,看到偌大的广场上几百人同跳广场舞,你会感叹一句“激情四射”……

无运动,不生活;无运动,不健康。如今,随着物质基础不断完善、生活水平不断提高,大众对健康体魄的追求、生命质量的要求、美好生活的渴求越发强烈。在平湖这座城市里,从上班一族到大爷大妈,从资深达人到健身“小白”,“人人健身,全民健身”的共识正在加速形成。跑步、骑行、游泳、健身操、飞盘……身边的运动健身方式日益丰富,而参与的规模也从最初的“单打独斗”、到后来的“三五成群”,再到如今组团锻炼,越来越多人开始走出家门,享受健身乐趣、拥抱健身热潮。

如火如荼的健身行动,点亮了平湖的每一个角落,也生动记录着健身融入城市生活的昂扬时代风貌。

■记者 钱澄蓉 杨晨燕 徐玉霞

在骑行中感悟快乐

一行行车辙,划过城市与乡野。一道道身影,掠过青山与绿水。目光所及之处,是美好

山河,更是心之向往。有这么一群人,带着满腔的热爱与激情出发,踏遍千山万水。他们就是平湖市自行车运动协会的会员们。

从2008年由三五好友组成的“甲骨文车友联盟骑行”QQ群到如今已建立三个微信群,拥有上千骑车爱好者的平湖市自行车运动协会的秘书长林海娟见证了一个协会的成长与蜕变。她说,她把协会当成孩子来“培养”,倾注了大量的时间与精力,看着它越来越越好,她的心里也越来越骄傲与满足。

车友圈里都喊她“蛋黄”。初见“蛋黄”本人时,你便会深深被她身上所散发的自信与从容所吸引。骑行带给她的快乐,更是一场与自由的深度对话。天气晴好时,每日清晨5时许,“蛋黄”便会骑着她的爱车肆意感受微凉的晨风在脸庞吹拂,环绕在乡村田野间,不再受制于拥挤的人群和车流。“早上骑完车回家,洗个澡就觉得整个人都神清气爽,再开启一天的‘搬砖’生活,效率都高了不少。”“蛋黄”说,骑行这件事,她已经坚持了15年。

回到2008年,那时的“蛋黄”还是个室内健身爱好者,在朋友的介绍下接触到了骑行这项户外运动。2009年,是她首次环青海湖骑行,骑着单车,走遍沿途美景,让她热爱上这项运动。随着骑行次数的慢慢增加,“蛋黄”也逐渐掌握了骑行的相关技巧,从一开始只能骑行三四十公里到慢慢能骑行上百公里。在骑行过程中,她也认识了更多同行者。

身边的车友越来越多,“蛋黄”和朋友们就想着“要不成立个组织,把大家认识的骑友都团结起来”。于是,就在2013年底,平湖市自行车运动协会成立。10年来,在一群对骑行充满热爱的人的经营之下,协会从一支几十人的小团队,成长为上百人的组织,也吸引了不少骑行爱好者一同参与活动。其中,老年组就有来自市老年体协、当湖车队、快乐骑行队等队伍的队员。每周两到三次的晨练中,经常可以看到他们的身影。

“蛋黄”本人也乐于挑战自我,就在今年6月,她走上了新疆——西藏骑行之旅,向骑行界“天花板”发起冲击。凭着满腔热血,用时一个月,她骑着单车实现了内心的梦想。登上珠峰大本营的这一天,是她这趟骑行之旅体会最深刻的一天。“最难的就

是上珠峰,基本骑1公里就要歇一会儿。”“蛋黄”说。去珠峰大本营的骑行路来回约有100公里,其中一半都是上坡。下坡时她还遇到了冰雹和狂风,落下的雪珠砸得脸生疼,山里还有一阵阵的大侧风,吹得人快要崩溃。但当她骑完全程,看过赛里木湖、阿里无人区等震撼人心的美景,切身参与当地婚礼、赛马节,体验独特的民俗文化后,“这一趟不仅是对我骑行经历的提升,更是一次人生经验的加持。”“蛋黄”说。

组织变得庞大,如何发挥它的力量是萦绕在“蛋黄”脑海里的一个问题。今年,在由平湖市自行车协会主办的第五届环平湖骑行大会中,500多个参赛名额在报名通告发出去2天就全部报满,来自浙江、上海、江苏等地的选手齐聚平湖,用骑行感受平湖之美。一场大赛的成功举办离不开协会成员们的辛勤付出。“为了使车友们的骑行体验更好,我们在赛前做好了准备。”“蛋黄”说。三个多月的时间,探路、完善路书、安排开道车、设置救援队等步骤都由协会的会员们共同完成。比赛规则的设置也十分有趣,不按完成赛道的名次顺序发放奖励,而是提前随机抽取名次并告知车友,在骑友完成比赛后才知道是否幸运地抽中奖励。在完赛奖牌的设计上,也是别出心裁。“今年我们的奖牌形状是头盔,之前设计过车座、脚踏等,以自行车的各个配件为主,想到最后参加比赛的骑友们用奖牌可以组成一辆完整的自行车,就觉得非常有意义。”“蛋黄”说。

协会就像一个大家庭一样,团结友好。在骑行拉练中,始终把安全放在第一位,不落下一人。有车友的车爆胎了,抑或是车链坏了,带队队长都会组织其他骑友们停下并帮忙换胎等。在参加比赛时,有队友摔倒了,其他队员也毫不犹豫地放弃比赛,第一时间对队友进行救助。

这样一群骑行者,成了平湖街头一道亮丽的风景线,有更多的人受他们感染,开始尝试这项运动。随着平湖的绿道越来越多,骑行的选择也越来越多了。这几年,平湖的骑行氛围越来越浓厚,可以说成了一种“平湖模式”。“蛋黄”说。

骑行,对他们来说是一种坚持,更是一份热爱。“我们也希望有越来越多的新朋友加入,跟我们一起健康运动,快乐生活。”“蛋黄”说,动起来很容易,坚持下去却不简单。他们会保持初心,将这一份热爱继续传递下去。

(本版图片由受访者提供)

