曾经体重直奔200斤 城管大叔跑成马拉松大神

他的新计划:跑20场马拉松、5个百公里、2个168越野,全马跑进3小时

本报记者 李颖 王琼 高华生
本报通讯员 柳宇星

最近两周西湖边先后有两场杭州百公里越野赛上演。在2017杭州第四届杭州100越野挑战赛上,钱江晚报记者遇到了一位特别的参与者——100公里组别的第十名李亮。他是杭州西湖区城管局的队员,负责夜间环保噪音投诉处理,工作时间从晚上9点一直到早上7点,工作之余他还是杭州跑圈的大神级人物,两个孩子奶爸的他,业余时间都交给了比赛和锻炼,每年花费近10万元在装备和比赛报名上。

#动动帮

扫一扫二维码,全勤免单羽毛球课程,群山认证周末登山活动正在火热报名中。

他曾经三高齐全 是个190多斤的胖子

“我以前是个中考体育成绩刚好过及格线的胖子!因为当时家里有两个小孩子要照顾还要工作,压力太大了,一有空就想瘫在沙发上看剧吃零食,还特别喜欢吃甜食和喝运动饮料,那时候最胖时达到了190多斤!2013年的有一天,我想从驾驶位爬到副驾驶座的时候,真的累了,才觉得自己太胖了,单位体检,结果一出来,像脂肪肝、高血压、高血糖什么肥胖病全都有,医生跟我说,你再这样胖下去对身体很不好,我才开始想要减肥。”

浙大法学专业毕业的李亮说,他和大部分人一样,尝试过节食、水果代餐等不健康的减肥方法,2013年7月起开始跑步,7个月当中跑步路程从5公里增加到42公里,体重也从190多斤降到了140多斤。再一次去医院,医生告诉他什么毛病都没有了。

“当你跑步坚持2个月后就会上瘾,因为效果真的太明显了,恢复了自信心,想要放弃都很难,连小孩都知道我会跑步,经常喊爸爸跑步爸爸跑步,让我跑步给他看,让自己成了孩子的榜样,这就是我跑步的动力!”他说。

跑马不过瘾 他拼越野练铁三

“加入跑团后,周围有很多人去参加了马拉松,我被这种氛围影响,就报名参加了2014年杭州全程马拉松。”李亮说,自从2014年第一次参加杭州全马之后,立马去参加了8场马拉松比赛。2016年挤进杭州马拉松西湖区男运动员前10。后来跑马不过瘾,他又去尝试越野,2015年第一次参加了杭百越野,获得30公里组第一名。

酷爱运动的李亮此后即使生病比赛一场也不落下,但是却有了另一种心态。他告诉钱江晚报记者——“在跑天目七尖时身体状态不好,跑不动,跑得不好,但也是唯一一次停下来拍照,和朋友一起走走跑跑完成的比赛,那是另一种感觉,也是最强的,成绩慢不重要,能和志同道合的人一起跑完,陪他们创造自己的奇迹更让人高兴。”

后来李亮又去尝试铁人三项。“铁人三项

感觉自己可以去试试,没想到第一次就拿了小组第五名,接下来我还要参加千岛湖铁人三项,等国内赛事玩得差不多了,就跟朋友到国外去玩226公里的大铁,那才是我的目标。”

家里一面奖牌墙 给两个孩子作个榜样

在李亮家中有一面墙上挂满了比赛的奖牌,当我们问他做这面墙的初衷时,他告诉我们:“当初做这个的时候就是为了好看,给两个儿子看,让他们自己以后可以有一面自己的墙。”

“运动的第一好处就是减压,然后让你自信,自带光环。当工作的时候碰到一些烦心事,只要去跑跑步就好了,我觉得连马拉松都能拿下的人,没有什么事觉得困难了,这就是极限运动的魅力,当你跑完这些要了命的比赛,甚至你自己都不相信能完成的比赛,你会发现生活有无限可能性。”李亮说自己跑步经常一个人,遇到有人和自己一起完成,当然会满足感爆棚。他现在基本上本地比赛跑速度,外地比赛带家里人去看风景,觉得好不容易去一次外地,也许不会再去,当然要好好和家人一起享受过程。“我们不是专业队员,成绩已经不是第一位了。”

2016年的最后一天,李亮在朋友圈立下2017年规划:跑20场马拉松,5个百公里,2个168越野,跑5场国外赛事,全马跑进3小时!

这下真要忙不过来了

今年有一大波比赛正在来的路上

本报讯 在昨天下午的昆仑体育2017第一季度媒体通气会暨合作签约仪式上爆出消息,今年浙江省又有一大波赛事即将上线。

据介绍,今年在杭州市面上,除了杭州市运动会、杭州毅行大会、富阳铁人三项等老牌项目,杭州地区还有几场重量级的赛事将陆续登场——5000人规模的西湖女子国际半程马拉松以及西湖国际名校赛艇赛。

杭州地区赛事爆棚,浙江省内各地赛事也有新亮点。在通气会上,金华、衢州等地也发布了今年各地的新赛事,其中万人级的马拉松赛就有三场,分别是金华马拉松、衢州马拉松、绍兴马拉松,还有人群规模上千的绍兴毅行、衢州毅行。 本报记者 李颖

2017杭州女子越野赛

浙江乐视体育邀你去撒野

本报讯 就在这个春意盎然的4月,2017·杭州女子越野赛正向你加速“跑”来。

为妹子们量身定制的越野线路,既能展现女王优雅的一面,也能展现汉子的一面。还可以沿途看看风景听听音乐,在茶香四溢的茶山里,尽情享受跑山的魅力。4月16日,杭州龙坞镇有一场浙江乐视体育主办的女子越野赛。赛事分女王组(距离15公里,海拔累计爬升1100米)和亲子组(距离6公里,海拔累计爬升450米),4小时的关门时间设计很人性化,让妹子们可以无压力地参与。

报名时间:3月17日~3月30日

具体报名详情请关注浙江乐视体育官方微信。 薛军