

凌晨4点半就起床跑步,还拿下浙马积分赛元老组女子第二名

几年积累近100场马拉松履历 浦江有个超能跑的村主任

本报记者 王琼 李颖 通讯员 王萍琴

在刚刚结束的浙江省马拉松及路跑协会年会上,有6名优胜跑者接受颁奖。意料之外的是,拿下2017浙江马拉松积分赛元老组第二名的是金华浦江一个村的女村委会主任。

54岁的陈利群,在檀溪镇平湖村当村主任10年,但跑龄却有16年,至今马拉松、越野……大大小小的比赛更是参加了近百场。说起跑步,陈利群说:“村子里有1008人,我是唯一一个跑马拉松的,论长跑,还真没人跑得过我。跑步让我觉得很快乐。”

檀溪镇平湖村是金华浦江县一个普通的小村庄,距离金华约100公里。平时大到村里建设,小到邻里矛盾,都是陈利群的工作,因此她也是个超级大忙人。陈利群在当地出名,可不仅仅因为她是村主任,还因为她是村里公认的运动达人,跑起来可以把全村的男人都远远甩在后面。

陈利群说,她从38岁开始跑步。“我以前身体不好,血压也高,我妹妹是体育老师,看我这样就经常拉着我运动,渐渐地就跑起来了。”

刚开始,村里只有陈利群一个人长跑锻炼。“当时一个人跑挺寂寞的。”陈利群说,“不过现在好了,我们村有不少人看到我跑步都渐渐加入了进来。”这几年加入的村民越来越多,还有其他村子的村民跟着她一起跑。

陈利群经常鼓励村民们参加体育锻炼,“我们村里现在还建起篮球场、乒乓球室,组



陈利群在比赛中

织了健身球体操队、腰鼓队、斗笠舞等队伍,带大家去参加县、市比赛,还经常取得好成绩。”

因为平时工作太忙,陈利群说,她养成了早起挤时间跑步的习惯。这几年,她几乎每天都4点半就起床,沿着村子边上的道路跑步,“刚开始是为了不影响工作,这几年开始养成习惯了,只要天气不是太差就都要跑。一天不跑就像生病了一样,浑身不舒服。”现在陈利群几乎天天都要跑,每次跑15-20公里。

这段时间,天冷了,早上4点半天都还没亮,陈利群就靠着路灯的光在村里跑。“有时候想去跑山,可山上太黑,就只能等天稍微亮起来再去。”

陈利群说,这几年她参加了大大小小的比赛。杭州马拉松、无锡马拉松、西安马

拉松、苏州马拉松……“截止到现在,已经近100场了。”

当然,这么多比赛里陈利群最爱的还是杭州马拉松,从2010年跑了第一场杭马以来,她就没有缺席过,“我到现在已经参加了8次杭马了,在西湖边跑马拉松是我最享受的事。”

2016-2017赛季(2016年7月1日至2017年6月30日)的浙江马拉松积分赛,陈利群一共跑了8场,她不光在衢州马拉松收获了个人最好成绩1小时42分25秒(半程马拉松),更在整个赛季拿到了27.5分,以元老组女子第二的成绩参加了浙江省马拉松及路跑协会年会的颁奖。

“运动的好处有很多,跑步让我觉得很快乐,我想把这种快乐带给更多的人。”陈利群说。

虽然已经难现当年神勇 40岁的马布里还是给稠州年轻人好好上了一课

本报讯 昨晚,CBA常规赛第二十八轮拉开战幕,浙江稠州银行男篮坐镇主场迎战北京北控男篮。由于阿巴斯停赛,北控男篮只能以双外援的阵容与浙江稠州银行男篮对抗,最终浙江稠州银行男篮在主场以107:90力克对手,在积分榜上上升到第七位。

记者还记得,马布里在2009-2010赛季第一次来到杭州的客场打球时,球场座无虚席,全都是来看他打球的球迷。当时他的一个胯下运球都能够引起全场欢呼。如今,这种场面是很难再现了,本次马布里随着北京北控男篮做客滨江体育馆,体育馆的上座率并没有因为他的到来而上升多少。不过在看台上,还是时不时能够听到球迷高喊“马布里加油!北控加油!”的声音,此前虽然也曾有客队球迷组队来现场加油,但是单为一个客队球员而来,马布里还是能够独享

这个待遇。

40岁的马布里,已经很难有当年那种让人眼花缭乱的街头动作和三分线外神准的表现,这个赛季,他的场均得分14.2分,5.2次助攻,3.7个篮板球,这对于一个外援来说可不算是很好的数据。在昨晚对浙江稠州银行男篮的比赛中,他出场38.42分钟,拿到18分,8次助攻,得分和队内中锋王征一样多,也只能算是中规中矩。但是他在球队的作用却是不容忽视的,球队在最关键的第四节单外援时段,依然需要他来领导球队的进攻。

由于阿巴斯违体犯规累计四次被迫加停赛一场,导致球队的篮板球完全没有竞争力,全场比赛北控只抢下36个篮板,比浙江稠州银行男篮的58个篮板差了22个,这也是北控最终输给浙江稠州银行男篮的最重要原因。

其实马布里在场上对于浙江稠州银行男篮来说也是一件好事,本赛季稠州银行男篮将防守对方球队小外援的任务,交给了1997年出生的陆文博和1999年出生的程帅澎,这两个小球员在马布里开始NBA职业生涯的时候甚至都还没有出生,这场比赛却一直和这位传奇老将直接对位,结果陆文博六犯离场,程帅澎也拿到了5次犯规,算是好好交了一笔学费。

赛后,浙江稠州银行男篮主帅刘维伟觉得这挺好的,“对位马布里,能让他们在信心上得到提升,也是一次很好的锻炼。我觉得我们的年轻球员和马布里的差距还是非常大的。马布里非常优秀,这两位年轻球员能够在马布里身上学到点东西,这是最关键的。”

本报记者 曹林波