

每天上下班都跑着去;曾经连续100天,每天至少跑一个半马的距离 下沙跑圈有位牛人 8小时28分跑完100公里

本报记者 钱慧慧

热爱跑步的人现在是越来越多,各种神奇成绩屡屡被刷新。而在下沙跑友圈,有位牛人前段时间连续跑步100公里,用时8小时28分,刷爆了跑友们的朋友圈。

这位刷屏的牛人,名叫蒋春华,在下沙跑友圈里相当有名。谁都没想到,今年38岁的他,本职是一名高级电气工程师,从事电气自动化控制方面的工作。



“野狼盟”跑团



参加武义马拉松的现场照



蒋春华与儿子合影

用时8小时28分跑完100公里 有人陪跑的感觉很好

连续跑步100公里,蒋春华是在浙江工商大学操场上完成的。他说,当时给自己定的目标是9小时跑完100公里。“我提前做好了准备,特地穿上了平常比赛才穿的多威9110竞速鞋,它很轻便,最主要是很合脚。”他还带了不少补给品,不过,实际跑步过程中反倒没怎么吃东西,渴了就喝些可乐。

“刚开始跑的时候感觉蛮好,不过随着里程数的增加,就渐渐感到有些吃力,尤其是跑

到50公里的时候有些难受。那时候一起来跑的小伙伴因为工作都陆续走了,跑道上就剩下我一个人,确实有些‘虐’的。不过,挺过最难熬的那一段就好了。”蒋春华说,大约跑到70公里左右,居然跑嗨起来,而且越跑越来劲。“那时候天下起了小雨,人体感觉比较舒服,再加上有位跑友特地赶过来陪跑,感觉特别好。真的,身边有人陪着跑的感觉很好。”就这样,跑完100公里,用时8小时28分。

跑着上下班一天精神爽 特地绕远路只为多跑些

100公里跑完后,身体居然没什么不舒服,这与蒋春华平常的训练分不开。他是丽水缙云人,大学就读于浙江工业大学,毕业后先在上虞工作了5年,之后又回到杭州,目前在下沙泰尔茂医疗产品有限公司工作。

蒋春华说,自己平时工作压力挺大,为了解压,他抽空就去跑跑步。“这一跑啊,就慢慢喜欢上了。”刚开始的时候他跑得很慢,也跑不远。“2012年一个偶然机会,参加了一段时间的集中训练,进步很快,也尝到了长跑的乐趣。自那以后,我最大的爱好就是跑步。”

此后,蒋春华尽可能创造一切机会来跑步。平常上班时间紧,时不时还要加班,这样一来,就没固定的时间用来跑步了。“我就想干脆跑步上下班,试了几次发现效果不错。”

跑步去上班,得早起。于是,每天早上5点半左右,蒋春华就起床从家里出发了,沿着钱塘江—学源街—文泽路—2号大街—9号大街,一口气跑到9号大街南口,这段路单程约10公里,“其实从家里到公司不到10公里,我就会特地绕一些路,就为了多跑些。跑完开始一天的工作,一整天都很精神。”

他是“野狼盟”跑团发起者之一 曾坚持100天每天至少跑半马的距离

说起连续跑100公里,蒋春华说,因为是开年第一跑,想来点特别的,挑战一下。于是他和他“野狼盟”跑团的小伙伴说了这个想法,大家一拍即合。这个“野狼盟”跑团是2016年成立的,蒋春华是发起者之一。刚成团的时候就6个人,现在已有六七十人。

绕操场跑100公里也是蒋春华第一次在平地上连续跑这么长的距离,之前跑过最长距离是大宋108越野赛的108公里。其实这也不是蒋春华第一次“疯跑”。2016年7月16日到2016年10月23日,蒋春华完成了“百日百马”的挑战——连续100天,每天至少跑一个半马的距离。那100天,他一共跑了2600多公里。

“那是一年中最热的100天,我就想看看

自己能不能坚持下来。”蒋春华说也想过放弃,尤其是跑到四十几天的时候,全身酸痛得不行,甚至连走路都有些困难。“真的是咬着牙扛下来的,有那么四五天真真是苦得不行。”坚持到大约第45天之后,就慢慢好转了,越跑越自然。印象最深的是第99天,那天下着瓢泼大雨,“雨那么大,我沿着钱塘江跑下来了。跑完我都被自己感动了。”

“最开心的要数最后一天了,那天我参加了武义的一场半程马拉松。在冲刺阶段,我拼尽全力,最后的三四秒钟还超过了前面一个人,最后拿到了第20名,真算是个完美的结局。”蒋春华说,这也是他第一次跑马拿到奖金,比以后拿任何奖都要高兴。

每月跑步里程约400公里 他说跑步是对自己潜能的试探

蒋春华迷上跑步已有六年。这六年里,他跑的比赛不太多,他说每年基本上就跑跑杭马和家乡的比赛。“有时候还跑跑省内的一些马拉松以及越野赛。”

“我每个月的跑量一般在400公里左右,筹备比赛的时候会多跑一些。比如为准备今年5月份家乡缙云的一场越野赛,我就计划

着慢慢增加到600-800公里的训练量。”

他说自己不怎么追求跑量和速度,“我只是把跑步当做一种锻炼和解锁自己潜能的试探,会循序渐进,所以基本没有跑伤过。”

“除了跑步,我还挺喜欢打乒乓球、打篮球,尤其喜欢与儿子一起玩。”他说,平常还爱陪老婆逛逛街。