

杭州一跑友狂奔 13小时环西湖9圈,成功挑战百公里

一夜自虐,源于一年蓄谋

本报记者 王琮 李颖 通讯员 叶琛欣

一个平凡的跑友,在西湖边完成了一个不平凡挑战。

昨天早上九点,西湖边特别热闹,欢呼声中,跑友王维顺利冲过了为他一个人而设的100公里终点线。王维完成了一个属于自己的纪录——从前天晚上七点半开始,一直到昨天早上九点,13小时15分,不眠不休,绕着西湖整整跑了9圈,100公里。

这次王维跑的路线就是杭州最火的跑步路线,绕着西湖刷圈。从断桥出发,到圣塘关亭转弯,再到南山路、杨公堤(或苏堤)、北山路(或孤山路),再回到断桥。最终他完成了这次挑战。

昨天上午联系上王维的时候,他正在西湖边做完拉伸,准备和浙大户外悦跑大队的小伙伴们一起回去休息。完成了人生中的第一场百公里,王维说,“虐”是这次跑完最大的感受。

“跑完有点怀疑人生。”王维笑着告诉记者说:“特别是80公里以后,下楼梯要扶墙走的那种感觉,在我第一次跑杭马的时候也有过,小腿没有力气,最后十几公里差不多是走下来的。”

王维是一个普通跑友,他跑龄不过三年,“跑步的初衷也是锻炼身体。”可是参加的马拉松赛甚至还不到两位数,怎么就想去完成一个百公里呢?

王维说,这不是一时头脑发热,而是很早就有的愿望。“因为我平时就喜欢跑步,但还没有跑过这么远。今年我给自己定了两个小目标,一个是挑战一次冬泳,另外一个就是绕着西湖跑个百公里。”王维说,为此他做了很多准备,毕竟连续跑100公里,已经超过了两个全程马拉松的长度。

为了这次百公里,王维断断续续准备了



王维跑完百公里后心情大好。

一年时间,除了跑步训练,还会去健身房打卡,训练核心力量,每个月的跑量大约在300公里左右。而这次的百公里之前,王维曾经最远跑了一次70公里,“我从杭州跑到桐庐,玩了一圈,再坐车回老家建德。这样跑了两次,都是一时兴起,一次是今年杭州刚下雪的那一天,一次是今年4月份。”

而除了体能上的准备,这次挑战能成功,王维还专门提到了百来号人的后援团。

“我说了这个计划,跑友们今天一下子来了百来号人来陪跑,”王维说,大家还进行了分工,跑团里有2位跑友陪着跑了大半程,另外的跑友则根据自己的情况陪跑一圈、两圈、三圈等,跑团还特别准备了2个补给点,制定了详细的补给计划,香蕉、士力架、全麦面包、烤鸡、酸奶、西瓜、芒果、花生……应有尽有。“跑团的小伙伴们真的太热情了,本来我觉得有一个补给点就够了,但他们特别热心地张罗了两个,还准备了各式各样的补给,我开玩笑说拿板车把补给拉回家去,1个礼拜都吃不完。”王维说。



这一次百公里的挑战成功以后,王维还是提醒所有对刷纪录跃跃欲试的跑友:“挑战长距离,还是要量力而行,一口吃不成一个胖子,必须身体素质、训练到了一定的量,并且做好充足的准备。毕竟,跑步的初衷是为了锻炼身体。”

悦跑光头强
抵达终点。

每天都有体育课,校园体育春天要来了吗

中小學生一天一节体育课。最近两天不少学生家长的朋友圈被这个消息刷屏了。

5月8日,青岛市教育局、财政局和体育局3个部门联合出台了《青岛市关于促进学校体育工作提质增效发展的若干意见》,针对青岛市校园体育提出了不少目标,最引人关注的是:到2020年青岛市举办第十四届全国学生运动会的时候,青岛市中小學生实现一天一节体育课。

一天一节体育课是什么概念呢?

笔者小时候读书的时候,一周只有两节体育课,有时候还被其他老师“借用”了。最近几年,体育科目在学校越来越受重视。就拿杭州来说,笔者家附近一所小学一周有两节体育课,再加上一节足球课,差不多一周三节体育课的样子,加上放学之后的一些体育兴趣班,体育教育在学校教育中的地位有了明显的提升。

但是和国外相比较,我们还远远不够。在美国,每天下午两点放学后都是体育活动时间。学校规定每个小学生要参加一个团体项目、一个单人项目,有非常多的学校体育俱乐部供学生选择;法国从2010-2011学年开始大幅增加体育课时数,将语文、数学等文化课程安排在上午时段,下午时段则让学生从事体育活动;俄罗斯的学校将中小学校体育课时由原来的每周2小时增加到每天1小时,周六和周日学校基本不布置书面家庭作业,以便学校组织学生开展体育活动。

因为工作关系,笔者最近和一些体育老师、学校管理者进行了沟通。这个过程中笔者发现,其实很多教育人都意识到,体育教育是教育的一个非常重要的部分,不仅不会妨碍文化教育,反而有巨大的促进作用。比如有个羽毛球特色学校的校长就告诉笔者,她

感觉体育运动参与越多,孩子们会越来越聪明,她们学校六年级最近在全区测试综合排名已经上升到第一位了。

“除了身体锻炼外,体育活动能发展学生的注意力、观察力、记忆力、想象力、思维能力,还能在体育活动中锻炼团队协作能力、社交能力、自我管理能力、抗压能力。”经常有体育人告诉笔者,把体育和“四肢发达、头脑简单”联系在一起,简直就是一个天大的误会,那些走到体育金字塔尖的人,无一不聪明绝顶。

到2020年达成一天一节体育课,青岛开了一个先河。虽然有举办全国学生运动会的因素在内,但是对于中国校园体育来说,是一个非常好的尝试,希望这一尝试在越来越多的城市、越来越多的校园中实现。

中国教育走向世界,离不开体育教育。
高华生