

沿江跑道建成,闻涛路升级最美樱花大道,杭马从西湖迈入钱塘江 家门口的跑道越来越多,各种学校体育场馆也向民众开放,跑起来更酣畅 30多年间,杭州跑道不断延伸



本报记者 张蓉/文
通讯员 江小跑/摄

周六早上五点,杭城还在睡梦中。西湖四周,黑蒙蒙的天空仍镶嵌着几颗残星。断桥边,一个个身穿运动装、脚踏跑鞋的人陆续而至,打破了这片寂静。

11月3日,一年一度的杭州马拉松即将开赛,他们正为此进行集训。

这支西湖边的跑团就是钱江长跑协会。从1987年杭州举行第一届马拉松开始,在天色破晓之际,沿着西湖环湖跑10公里,便成为队员们每周例行四次的必修课。

西湖边最早的跑团 是这群爷爷奶奶

2019年杭州马拉松比赛进入倒计时,这是赛前最后一个周末。

10月26日早上4点多,69岁的严鹰出了门,在潮王路骑上了自行车;60岁的陈红英从汽车北站启程,一路奔跑;59岁的张伯春从莫干山路出发;50岁的胡杭生在丁桥启动了轿车……

5点,他们和其余20多人一起,从这座城市的四面八方准时赶到断桥汇合,为即将开启的杭州马拉松比赛备战。

“集合了!”随着一声号令,近三十人齐

刷刷站成三排,有节奏地做起热身运动,振臂、扩胸、伸展、压腿……十分钟后,他们便

在黑幕下迈开步伐,沿着断桥向远处跑去。他们都是钱江长跑协会的队员。与杭州马拉松同龄,过去的33年,这支跑团从起初的10人发展壮大到近200人。如今,跑团

成员的平均年龄达到65岁,而这群“爷爷奶奶”辈的人仍在坚持奔跑。浙江省拥有“杭马永久号”的跑者共40多位,其中,有15席都被钱江长跑协会

杭马路线多次调整 跑道从西湖扩展到钱塘江

从29岁跑到59岁,张伯春已经用脚步丈量了100场马拉松比赛。坐拥“杭马永久号”,今年,他将第28次参加杭州马拉松比赛。

在连续28年参加杭州马拉松的历程中,比赛路线有过多次调整,从环西湖到拥抱钱塘江,张伯春对此充满感慨。

他记得,1991年,自己第一次参加杭州马拉松时,比赛起点和终点都是杭州市体育中心,“当时,这是杭州唯一成规模的体育场。”2002年,杭州有了更大规模的体育场——黄龙体育中心,它取代了杭州市体育中心

的地位,成为杭马起终点的新宠。随着沿江跑道的延伸,2011年,杭马的路线从西湖扩展到钱塘江。2016年,当闻涛路升级为红蓝跑道分明的樱花大道,这条“最美跑道”也被杭马收入囊中。

“杭州新建了很多跑道,这些塑胶跑道

很松软,沿路风景又很美,在这里跑步越来越成为一种享受。”张伯春感叹道。

这些年,蓬勃发展的绿道扩散到杭城各地,各种长跑比赛也如雨后春笋般涌现出来。梦想小镇半程马拉松、湘湖马拉松、千岛湖马拉松……张伯春说,如今,在杭州可以参加的长跑比赛越来越多,而且几乎每一个都有专业跑道,沿途都是美景。

在风光无限好的跑道增多的同时,张伯春平时进行锻炼的场地也有了更多选择。“有时为了练速度或者测试,我要去田径场。过去,只有杭州市体育中心;现在,几乎每个城区都有体育中心,我家附近就有下城区体育中心。”张伯春说,几年前,杭州各种学校的体育场也已经对外开放,自己就经常到浙江大学西溪校区或浙江工业大学的体育场“刷圈”。

不用再反复绕圈 家门口就有跑步好地方

事实上,除了相聚在西湖一齐跑,每天,在杭城的各个角落,你可能都会看见钱江长跑协会队员在奔跑,因为几乎每个人“家门口就有跑步的好地方”。

平时,陈红英会到杭州城北体育公园进行晨练,“新建的塑胶跑道太适合刷圈了,早上5点去就有不少人。场地大,绿化也好,除了跑步,还有人去休闲散步、做早操、打拳,做各种锻炼。”

上个月,胡杭生则惊喜地发现家附近多了一座杭州跑步中心,“塑胶跑道一圈最

长有3.5公里,可以说是练长跑的圣地了,一直酣畅淋漓地跑,不用反复绕圈,很方便。”

从断桥到苏堤四桥再折返,6点左右,钱江长跑协会的队员们完成了十公里的环湖跑。他们在奔跑中目睹了这座城市的苏醒。

天色渐渐亮起来,西湖边,更多跑友出现了:有集体出动的各种跑团,也有独来独往的人,打眼望过去,都是为备战杭马而奔跑的身影。

钱江长跑协会

数说——

15年来
公共文体设施
不断完善

11059家

至2018年底,全省累计建成文化礼堂11059家。

2.58万场

全省送戏下乡2.58万场,送书下乡260万册。

5000场次

全省送讲座展览5000场次。

1200场次

全省开展“文化走亲”活动1200场次。

100%

公共体育设施和学校体育场地设施免费或低收费向社会开放率达到100%。



“我最喜欢的是家附近刚建起的杭州跑步中心。”



老百姓怎么说
请扫描二维码