

温州的这个民间跑团,成立八年,拿下冠军两百多,还有全国冠军 想要进这个跑团,难度堪比“高考”



本报记者 王琼 李颖 图片均由受访者提供

全队87名正式队员,全马破三的超过10个。

不到百人的跑团,大大小小各种比赛拿的冠军足有两三百个。

在浙江省第二届十佳跑团评选中,来了一个这么牛的跑团——温州乐清虹马俱乐部。虽然这是个纯民间跑步爱好者组成的跑团,但队规管理严格,队内大神云集,在跑圈里,甚至流传着“虹马出场,无奖不归”的说法。



马拉松大神岑万江



入跑团堪比“高考” 有人考了三次才进队

“有人说,要进我们跑团堪比参加高考。进团有严格的成绩要求,万米测试男子必须跑到50分以内、女子必须跑到60分以内,这还不够,之后还要经过三个月的预备期,全部通过,才可以入队。”虹马俱乐部秘书长黄辉程介绍起了进队的标准。

每个人成绩都能达标?黄辉程说,哪怕是跑团的管理层,成绩也要达标,他自己就是这么考进来的。

所以,乐清虹马俱乐部虽然是一个成立了近8年的老牌跑团,但人数却不多,87名正式队员、23名预备队员,外联队员近500人。

“想考我们跑团,每年只有两次机会。”黄辉程介绍说,“往年这两次测试分别是在劳动节、国庆节前后举行,每次参加测试的大概十几个人,有定向邀请的,也有不少慕名而来的。今年因为疫情影响,测试推迟了,定在了8月9日。”

“考”进来,到底难不难?说起这个,虽然是一次考过的,但秘书长黄辉程依然说:“这个还真是有点难的,队里最多的一个队员,考了三次才进团。”

这里说的就是跑友姚文杰。“因为我体育成绩差呀,所以才要考这么多次。”说起这段经历,姚文杰笑着说。但队里每一次活动他从不缺席,哪怕失败了好几次,他从来没有想过要放弃,“第一次考,我跑了53分,第二次51分,第三次终于通过了,当时跑了49分20秒。”

跑个步,为何这么执着于成绩,这么较真?

“因为一直在进步的感觉太好了,还因为穿上那身队服的感觉真的太好了!”因为爱上了跑步,原来做着休闲鞋生意的姚文杰,这两年干脆卖起了自己穿过的跑鞋。

骑着自行车找同道 国道上收编冠军岑万江

跑团里这么多人,被大家提到最多的是团长孔万奖,55岁的他,是整个跑团的团魂。

孔万奖说,他从小就喜欢运动,特别是中长跑,但工作后,运动停了下来,这一停,病都找上门来了。“当时哪里是三高,简直是六高,痛风一发作,人都没法走路。”

于是孔万奖开始登山,通过运动,找回健康体魄的他,2008年,他开始跑马拉松,“2011年,我工作调动,回到了老家乐清虹桥镇,我就想在虹桥组织一个跑团。”2012年8月8日,虹马跑步俱乐部成立。

跑团刚成立那会儿,爱跑步的人不多,孔万奖就骑着自行车一个个村里去逛,“有时候田埂上看到有人在跑,我就会赶紧追上去问联系电话,想邀请他跟着一起练。”当年,孔万奖被人拒绝过,或者被人当成骗子,但也有人想跟着他试试,他说,大概有10几个人,就是他这

样从路边上“捡”来的。

这里头,最大的收获就是在国道边捡到了现在闻名全国跑圈的“野生冠军”岑万江。

“我叫孔万奖,他叫岑万江,两个名字都谐音,我们俩就是有缘。”说起这段偶遇的经历,孔万奖特别兴奋。

“2014年,我开车经过一段刚开通的国道,就看到前面马路边上有个小伙子在跑步,速度很快,动作特别轻快。目测当时我们队里大部分人都跑不过他,我就赶紧追上去,叫住他,留了电话。”孔万奖口中的这个小伙子就是之后频频在国内众多马拉松赛事中登上领奖台的选手岑万江。

当时岑万江在虹桥镇大林村的工厂里打工,“第二天我就开着车去村里找到了他,送给他专业跑鞋,邀请他跟着我练四个月。”四个月里,孔万奖自己送上门去——每天早上四点半起床,开车把岑万江接出来练一个小时,再把他送回工厂上班。

就这样坚持了四个月,岑万江的成绩噌噌噌地往上涨:“就看着他10公里的成绩从40分,一直在提升,38分、37分,一直到33分20秒。”四个月后,岑万江在他的个人第一场马拉松赛事——无锡马拉松赛上一鸣惊人,拿下了全程第六名。

现在岑万江已经不是当年的打工仔,成为一名职业跑者,也成为跑团的当家明星,他的全马个人最好成绩达到了2小时21分,仅去年一年就囊括了丽水50公里超级马拉松冠军、温州马拉松国内冠军等。

八年贴了近四十万 团长说给大家发奖他乐意

每月跑量有奖金;首次万米破40分、全马破三有跑鞋奖励;在大赛上获得成绩有奖励……

这个跑团的奖励看着有点多,而这些奖励,有不少来自团长孔万奖本人。孔万奖说:“这么多年下来,花了大概三四十万块钱,现在跑团有赞助了,花得也少了。”

自己贴钱组跑团,给跑友发奖励,在外人看来很“吃亏”的孔万奖却很乐呵,“我呀,就是喜欢琢磨跑团的事,有时候想着,开车还会开过头。这就好比,有人喜欢抽烟、喝酒,我不抽烟,也不喝酒,跑步就是我的兴趣爱好,给大家发奖励,他们高兴,我比他们更高兴。”

如今,孔万奖正带着这个大神云集的跑团让更多人科学地锻炼,爱上跑步。

跑团常年来固定一周三练——周三间歇训练、周四核心力量训练、周末中长距离拉练,这些训练向跑步的跑步爱好者免费开放,而且跑团还有这么多的精英跑者,不定期地会举办各种讲座、分享会。

“这身衣服就代表了一切!”黄辉程说,乐清虹马俱乐部的队服没有精美的设计,但只要穿上这身队服,就代表了荣耀,代表了责任,这一切,他们每一个人都无比珍视。

遭遇对手重点盯防,队友又陷入犯规危机,依然砍下48分创新高 辽宁队逼出了最好的吴前

本报讯 8月3日,CBA季后赛第二阶段的比赛,浙江稠州银行男篮遭遇辽宁男篮,这支由年轻球员组成的球队在这场生死大战中充分展现出了自己的血性和活力,而且吴前也打出了自己在复赛期间的最好表现。虽然浙江稠州银行男篮最终以123:127不敌辽宁男篮,止步八强,但是这已经是球队近四个赛季的最好战绩。

本场比赛吴前一开场就展示了他的火热手感,第一节三分球就5投2中。

在第二节开始,浙江稠州银行男篮陷入了犯规危机,张大宇和程帅澎都迅速拿到四次犯规,浙江稠州银行男篮内外线的两大支柱顿时哑火,但是浙江稠州银行男篮并没有像大家所想的那样顿时泄了气。

开场就火力全开的吴前,带着王奕博、刘泽一等替补小将们,继续不断向辽宁男篮发起冲击,吴前上半场14投7中,砍下22分2篮板4助攻0失误,浙江队一直到半场结束都保持着比分的领先。

所有人都知道,吴前是浙江稠州银行男篮的头号得分点,辽宁男篮先是派出了高诗岩对吴前进行了贴身紧逼,后来又有了刘志轩、赵继伟、梅奥轮番防守他,这都无法阻止他一次又一次从三分线外出手命中,一直引领着球队和辽宁男篮死磕到底。

手臂上那一道道血痕,都是他拼搏的见证。

吴前的表现引发了所有观看这场比赛的球迷(除辽宁球迷)的感叹:“真是太准了吧。”“之前看浙江队的球少,吴前是什么时候冒出来的。”“现在转粉

吴前还来得及么?”“这真是库里的待遇,库里的表现啊。”

直到第四节的最后1分半钟,吴前的罚球帮助浙江稠州银行男篮追平比分,比赛依然保持着悬念,不过浙江稠州银行男篮在关键时刻没有能够把握住机会,让郭艾伦连得四分,帮助辽宁队最终取得了胜利。

吴前全场拿下48分3篮板5助攻,刷新现役球员季后赛得分纪录,这也是他在复赛以来带领这支全华班打出的最精彩的一场比赛。只是没能赢球,赛后他感叹:“有遗憾,但是我们还年轻,下赛季再来吧,我们一定会给球迷看到一个更好的浙江队。”

本报记者 曹林波