52岁骑行大神,体检单上没有一个箭头

“绕道”的精彩人生 每公里都让人羡慕嫉妒

本报记者 李颖 王琼 通讯员 王萍琴

跨下一辆山地自行车,在崎岖起伏的山路间闪转腾挪,把浙北群山转了个遍;52岁去全国各地和一群小年轻比赛,获奖证书和奖杯塞了满满两抽屉——杭州茅家埠藏着一位“骑行侠”,在浙江自行车骑友圈里赫赫有名,大家都叫他“绕道”。

“绕道”原名吴旭华,以前是286路车的公交司机,2018年他从公交公司辞职,成为了一名赞助车手。每天清晨5点起床晚上9点睡觉,晚饭后绝不吃任何食物,常年规律的训练和严格自律让他可以骄傲地在朋友圈晒自己的体检单:没有一个箭头,全部指标都正常!

浑身没有一丝赘肉 获奖证书和奖杯塞了两抽屉

记者见到吴旭华的时候,他穿着红色的骑行服,紧贴在身上勾勒出身上的肌肉线条,浑身上下几乎没有赘肉。一大早,他就和朋友一起从茅家埠出发到龙坞,完成了50公里的晨练。

“这两天山地车拿去保养了,最近都在和朋友公路骑行。”吴旭华告诉记者,他骑行已经10年了,“10年前,我参加西湖边举办的冬季铁人三项比赛,买了人生中第一辆自行车,也是在那个时候接触到骑行这项运动。”

骑行半年之后,吴旭华玩起了山地速降,从山顶直冲山脚,“那个时候我40多岁,是当时一批人里年纪最大的了,参加的第一场速降比赛还拿了第二名。”吴旭华说,“山地速降是一项极限运动,就算穿着护具依然很容易受伤,我当时还在公交公司上班,一受伤就要休息大半个月,渐渐就不玩速降了,开始接触更需要耐力的山地越野和公路骑行。”

现在,骑行成了吴旭华生活必不可少的一部分。“去年,3月份开始一直到12月,几乎每周都有比赛,我也基本每周都去参赛。”吴旭华的获奖证书和奖杯塞了满满两个抽屉,“浙江我骑遍了,江苏、广州、云南、甘肃……也都骑过,去年还骑到了拉萨。”

朝五晚九是一种自律 引体向上比年轻人还厉害

吴旭华现在是朝阳轮胎车队的赞助车手,别看他现在身体好,但曾经也是一身病。“公交司机压力大,我那时候高血脂、肾结石,毛病不少,因为身体原因才开始锻炼,一开始登山、游泳、打泰拳,直到后来喜欢上了骑行。”

“山地骑行需要平衡、技巧、速度,对你的身体素质也有很高的要求,所以平时我上午骑行,下午就会练练体能和力量。”吴旭华常常到家附近的一一七医院去锻炼,和一群小伙子比赛,引体向上一组8个,一做就是5组,让许多小年轻都甘拜下风。

“我现在的体脂率只有12%左右,每天早上5点左右起床,7点左右出门骑行,晚上9点以后准时睡觉。”在很多小年轻不敢直视体检报告的时候,吴旭华却自信地在朋友圈晒出自己的体检单。“所有指标都正常,我觉得这也是这个年纪值得骄傲的一件事。”

骑行的乐趣让人欲罢不能 每一公里都像压缩的人生

“自行车这项运动其实还挺需要休息的,基本一周休息一两天,不然太劳累会影响训练质量。”吴旭华说,“有时候我都盼着下雨,但真的因为天气休息了,心里又会舍不得。一旦长时间阴雨,又开始犯愁。像之前梅雨季连续下雨没法出门骑行,我一天要看好几次窗外,只要雨一停,我推着车就出门。”

说起骑行,吴旭华简直滔滔不绝,从国内外顶尖大神的事迹,到杭州哪位骑友又新买了装备,吴旭华全都如数家珍,朋友圈晒的也几乎全是骑行相关的内容。

“现在杭州喜欢骑行的人越来越多,也希望能有更多的人了解这项运动,加入这项运动。”吴旭华告诉记者,“我们现在经常在西湖群山里骑行,有上坡、下坡、弯墙、飞包,有忐忑、愉悦、压力、舒畅、痛苦、狂喜,每一公里都如同压缩的人生,每一公里都让人欲罢不能,这就是我们的骑行、我们的生活。”

赛季首秀谢震业轻松夺双冠 明年东京期待收获双倍快乐

上个星期刚刚过完27岁生日的谢震业,昨日迎来了自己本赛季室外赛首秀。在上海莘庄训练基地举行的2020年中国田协训练基地特许赛上,谢震业在男子100米决赛中跑出10秒13的成绩,毫无悬念地夺冠;下午进行的200米决赛中,谢震业又跑出20秒80的成绩再次轻松夺冠。

冬训期间,谢震业一直跟随国家队在美国外训,今年3月底返回国内后,一直在北京体育大学训练,8月初谢震业回到杭州转训。“算是国家队转训,毕竟在一个地方待太久了也不太好。”

虽然回到了省队,但谢震业一直保持着国家队的训练节奏,上午练力量,下午练专项。“唯一的麻烦就是,外教因疫情没法来中国,不能及时掌握我的训练状态,我也没办法很好地反馈问题,只能靠自己调节。”

受疫情影响,自去年9月多哈世锦赛后,谢震业就没有再参加过比赛,一直延续着冬训的节奏。“身体和能力方面都还不错,个人感觉状态也还可以,但没有比赛,很难确切了解自己现在的水平。”

这次的特许赛,成了谢震业检验训练成果的一次良机。由于实力远超其他参赛选手,谢震业被“保送”进决赛,在2.9米每秒的超风速条件下,谢震业跑出10秒13的成绩率先冲线。不过,对于这个成绩谢震业并不满足。“状态还需要调一调,前程起不来速度。”

到了下午的男子200米,谢震业同样直接晋级决赛,由于上海选手郭钟泽弃赛,谢震业全场毫无压力,以20秒80从容夺冠,摘得新赛季首秀第二冠。

按照赛程安排,谢震业将参加于9月15日–18日在浙江绍兴举行的2020年全国田径锦标赛,届时他将迎来与老大哥苏炳添的巅峰对决。“算是一次测试吧,检验一下今年练下来的情况,对之后的训练计划和训练方向的制定有更好的帮助。”

上个赛季,谢震业在100米、200米两个项目上都发挥出色,其中赛季百米最好成绩为10秒01;200米更是跑出19秒88的惊人成绩,成为首位200米“破20”的黄种人。在世界田联官网上最新一期的世界排名上,谢震业两个项目的综合成绩均高居亚洲第一,其中100米位列世界第8,200米排名世界第6,是唯一两个项目都入围世界前十的亚洲选手。

对谢震业来说,明年的东京奥运会是重中之重,他的目标就是站上领奖台。“不论是从身体状态,还是竞技状态来看,明年奥运会对我来说都是最好的一次机会,肯定要努力去冲击一下,放手一搏。”

谢震业笑言,如果两个项目都能站上领奖台,就可以收获双倍的快乐。当然,谢震业心里也清楚,想要实现双倍快乐很困难,而他最大对手就是自己。

“目前世界上和我处于同水平的选手有很多,大家的差距都在毫厘之间,所以还是要不断提升自己,让自己比昨天更好。”谢震业坦言,只要尽了全力做到最好,即使最终技不如人也没什么可以遗憾的。

本报记者 杨渐

杭州产权交易所公告

杭州市江干区新和嘉苑底商1号一、二层及2–6号二层等2处房屋出租公告

项目名称:新和嘉苑底商1号一、二层及2–6号二层等2处房屋租赁权

出租底价:1.5元/平方米/天起

信息披露截止时间:2020年9 月4日16时

联系人及电话:吴小姐、叶小姐 057185085578、85085594

详情请登陆杭州产权交易所网站www.hzaee.com查阅。