

身边的亚运

亚运读本

亚洲运动会官方合作伙伴

中国工商银行
杭州亚运会官方合作伙伴

杭州亚运会官方合作伙伴
Official Partner of the 19th Asian Games Hangzhou 2022

3年半,跑出190朵“西湖玫瑰”

年过半百的普通杭州人 为自己的亚运增加仪式感

《身边的亚运》讲述老百姓自己的运动故事

本报记者 高华生

2016年开始迈出第一步的时候,48岁的胡全胜不知道自己能坚持多远、多久。

如今54岁的他跑马生涯已经坚持到了第6个年头,计划在2022年杭州亚运年(已延期)完成54个西湖玫瑰跑(半程马拉松),作为一个普通的杭州老百姓,他觉得以这样的方式参加亚运感觉不错,54岁的生活这样度过才有仪式感。

从一个没有运动基因的宅男到户外运动爱好者,还在单位组建毅跑团动员同事运动,跑步让胡全胜的人生从50岁开始换了另一道风景。

40岁意气风发的时候 宅的理由是没有运动基因

40岁之前胡全胜从来没想过自己会过上每天按时跑步打卡的自律生活。

“那个时候也没发现自己有什么运动基因。”胡全胜告诉钱江晚报·小时新闻记者,虽然经常看到身边有人运动,但也没觉得宅家的生活方式有什么不好。妻子最爱的事情是宅在家里追剧,女儿平时也不太运动。

胡全胜自己就更没有运动习惯了。当时担任浙江中医药大学后勤处副处长的他,工作上的事情比较多,工作压力导致他的烟瘾越来越大,每天抽烟最多达到两包。

忙归忙、累归累,事业上的满足让胡全胜那时候蛮有成就感,他并不觉得这样的生活有什么不好。

不过这样的生活在2010年发生了变化。当时胡全胜感觉身体状态越来越差,体检中也在肺部发现了结节,肺部粘连导致肺功能也非常差。手术切除了一叶肺恢复不久后,胡全胜又投身到忙碌的行政工作中,生活再次回到了之前的状态,中间戒掉的烟又复吸了。2014年身体扛不住的他最终还是离开了后勤一线工作岗位,调任浙江中医药大学离退休处工作。

虽然全家人都支持胡全胜离开一线工作岗位,但是没有了压力的胡全胜却经历了一段失落、迷茫的时期,直到后来他开始尝试跑步。

迈出第一步的时候 他不知道自己能坚持多久

最早动了跑步的心思,是2016年。

从一线岗位退下来后,胡全胜最大的锻炼强度就是和家人、朋友一起走走路、散散步。刚开始在自己小区附近走走,后来渐渐地也和朋友一起夜走西湖。

“西湖夜走的时候,经常看到有人跑步,有些人年纪还挺大的。”那个时候胡全胜渐渐动了跑步的心思,他想尝试下自己能跑多远、跑多久,“也许能改变一下呢”,抱着这样的想法,他开跑了。

最初,胡全胜在小区里跑,渐渐能坚持跑3-5公里。小区里跑得不过瘾,胡全胜开始沿着上塘河晨跑,跑着跑着胡全胜发现——“跑步好像没有想象的那么难”。坚持的时间越来越长,路程也越来越远,当时最多跑到了13.14公里。2016年他报名参加杭州马拉松小马(6.8公里),完成了人生意义上的第一次马拉松。

这样的经历给了胡全胜信心,2018年开始他跑得越来越频繁,也越来越有信心,于是报名参加了当年杭州半程马拉松,为了保证完赛,暑期里他每天跑7公里,准备了100个小马来保证自己能完成人生的第一个半程马拉松。

“完赛成绩2小时02分。”胡全胜至今还能第一时间报出那次参赛成绩,之后他彻底改变了生活状态。常年跑步让他体重从145斤降到了125斤,完全脱离了曾经的中年油腻男样子,整天运动装上身他充满健康活力,在亲朋好友面前像变了一个人。

第一朵玫瑰献给了妻子 他希望人生像玫瑰一样绽放

“第一次玫瑰跑是2018年年末,当时在冰天雪地里跑完了23公里。那朵玫瑰献给了妻子,她很意外,也很开心。”胡全胜说,虽然妻子并不习惯这种浪漫,自



己想到的就是感谢她。生病期间,退居二线后家人给了自己最大的支持,妻子自己对运动无感,却非常支持胡全胜跑步锻炼,这些都让胡全胜感到了温暖。

2018年解锁了第一朵西湖玫瑰后,胡全胜在朋友介绍下加入了浙大户外菜鸟班,在教练何勇仁和团队指导下又加入了西湖玫瑰跑团,认识了超哥、悠悠姐等一批他眼中的良师益友,开始了每个周末的定期玫瑰跑,后来他又加入了阳光国际跑团,跑友圈越来越大。每次周末跑西湖玫瑰,他早晨4点半起床,摸黑赶到西湖边,在万籁俱寂的时刻与玫瑰跑友奋力奔跑,用汗水收获艰辛和快乐。

越跑越有信心,越跑越有乐趣。2019年51岁的他完成了51朵西湖玫瑰,2020年52岁的他完成了60朵西湖玫瑰(新冠疫情下时间相对多),2021年53岁的他完成了53朵西湖玫瑰。中间他也曾参加杭马日阳光国际跑团组织的42.195公里全马活动。

“三年半时间,我已经完成了190朵西湖玫瑰,计划到今年8月份完成200朵。”胡全胜告诉钱江晚报·小时新闻记者,开始真没想到自己能坚持这么久,跑得这么远。跑步过程中,他的想法也越来越清晰:每年以西湖玫瑰跑的形式完成同样年龄数量的玫瑰,这是他向自己人生致敬的某种仪式。

“哪怕七八十岁,只要跑得动都要坚持下去。”胡全胜说,不试试怎么知道不行?迈出了第一步那就坚持。

在单位,胡全胜还和同事一起组建了浙江中医药大学毅跑团,希望用这种健康的生活方式来迎接杭州亚运。

