

亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



身边的亚运

HANGZHOU

有热身,有配速,有补给,有摄影……

西湖边最年轻跑团 把自己跑成风景



身边的亚运

讲述老百姓自己的运动故事



本报记者 李颖 王琼

西湖边从来不缺奔跑的故事。“跑过风景跑过你”，伴随着马拉松热，奔跑成了“最杭州”的生活方式之一。

西湖,断桥,每周二晚上7:30,“西湖边最年轻的跑团”都会准时开跑,成了亚运之城一道独特的风景。

跑团以西湖命名,就叫“杭州西湖跑团”。跑团很年轻,团长罗剑城给本报记者发了一组数据:“4575名实名注册会员里,90后、95后和更年轻的00后占了42%。最年轻的2008年出生,还是15岁的中学生。”

没错,年轻人已经起跑!你呢,也想跑西湖吗?

每周二晚西湖例跑
有跑友甚至从绍兴赶来

杭州西湖跑团2015年12月1日成立,从最初的几个人,到现在,实名注册会员已经达到了4575人。

成立8年,这个跑团雷打不动的规矩是每周二晚上,在西湖边,断桥旁,开一场跑步“派对”。

从几个人到几十人、几百人,再到现在的4000+,跑团队伍逐渐壮大,发展出了滨江、萧山、三墩、龙井四个小分队,但西湖依然是跑团的“大本营”,每周二晚在西湖边的这场例跑更像是每周的一次跑团“派对”。

“除了春节和冬天特别冷、雨特别大的时候,我们会休跑,其他时候,我们周二的例跑,从来没停过。”跑团团长罗剑城介绍道。

“礼拜二这一天,我们跑团的人都会带着运动装备

去上班,下了班,就直接赶过来。以前地铁二号线还没开通的时候,我们有小伙伴从良渚换了几趟公交车赶过来跑步。有跑友甚至从绍兴柯桥下了班,开车过来参加活动。”罗剑城说,虽说是工作日,但每个礼拜二会有七八十名跑友从城市各个地方赶来参加活动,最多的时候,甚至有近200人。

浩浩荡荡的夜跑大部队,也成了每周二西湖边奔跑的风景。

西湖跑团每周二的例跑就像一场小型路跑赛,有热身,有拉伸,有补给,有专门的摄影,还有专门的配速员,5分、5分半、6分、6分半、7分,分了五档配速,尽量照顾到每一个跑友。

最小跑团成员才15岁
杭州人越跑越年轻

天天在西湖边跑的团队不少,罗剑城说,西湖跑团的标签一定是“西湖边最年轻的跑团”。

“最年轻的跑团”背后,有一个年轻的团长——90后的罗剑城。

“我原本并没有什么运动天赋,大学里的1000米体测还总是排在全班倒数,勉强及格。”罗剑城告诉记者,2015年8月自己才开始跑步,但12月就和几个跑友一起有了相约西湖跑步的决定,“当时马拉松开始火了,各种跑团一下子冒出来,我自己都没想到跑团会发展这么快,尤其是随着短视频平台的兴起,跑步滚雪球一样吸引了越来越多的年轻人加入。”

跑马这些年,罗剑城的足迹遍布北京、上海、广州、南京、武汉等多地,他也从一个1000米落后生逆袭成跑步大神,“半马PB就是在杭马跑出的1:24:17,全马PB是今年在无锡马拉松刚刚完成的3:07:03。”

在西湖边跑了8年,罗剑城说,他越来越坚定要把跑团这件事做下去。

“我们跑团里有将近一半都是外地人,大家来自五湖四海,一边奔跑一边了解杭州这个城市,很多人把跑团当作自己打开杭州生活的方式,并爱上了这里,在这里扎根,我自己就是如此。”因为真的爱“跑”,原本做快消品销售工作的罗剑城改了行,在2019年,成立了自

己的体育文化公司,专门组织策划各种活动。现在,他每天的工作、生活都和跑步有关。

西湖边奔跑8年,罗剑城眼里的变化是——杭州人真的越跑越年轻!

“以前我们跑团的平均年龄是33岁,现在越来越年轻了,很多大学生,甚至中学生都在加入,我们跑团实名登记最小的是2008年出生的中学生。”

而且,跑团里的80后90后集体自律。别人是跑着玩,他们认真到记录每一场拉练的成绩。

西湖跑团里的建筑工程师“CS”大神,全程马拉松PB2:54:42,雷打不动5年来每天半小时健身10公里跑步,对“CS”大神来说,“遇事不慌、处事不乱、沉稳细致都是长期规律运动带来的福利。”

每天3公里一年减重28公斤的“周周”,正在收获肚子小了、“西裤能放下一个橄榄球”的幸福,并有了挑战全马的信心。

“跑团每周都有新人加入,我们跑团还会继续年轻下去!”罗剑城告诉记者,疫情后,他明显感受到了马拉松又迎来一波热浪,“上个月湘湖马拉松,光跑团旗帜我就发了50面,跑友们热情完全刹不住了!”

你,是不是也想成为西湖边奔跑的风景?