

省大运会这名一骑绝尘的大二男生火上热搜 万米“套圈”第二名后,他给对手递了杯水

本报记者 赵磊 通讯员 程振伟

“浙江省大运会 10000 米决赛有人完成‘套圈’了,还给第二名递水!”近日,一条关于省大运会万米决赛的视频冲上了抖音热搜,主角是一名叫做章侣楠的大二学生,他不但打破了赛会纪录夺冠,还领先第二名 1 分 19 秒完成了“套圈”。暖心的是,章侣楠在撞线前,还不忘给还有一圈要跑的第二名金齐佳贴心递水,用行动诠释了“是对手,更是好兄弟”。

10000 米,用 31 分 15 秒跑完是个什么概念? 国家一级运动员的标准,也仅仅比这个成绩快 25 秒。记者打开手机导航软件,从杭州体育馆到“大莲花”,距离差不多 9.9 公里,选择骑行,显示用时需要 50 分钟左右。如果你跟这个小伙子同时出发,等你骑车到达“大莲花”,他应该已经在那里休息 20 分钟了。

“我天天看到他在操场跑,太强了!”视频下面,有网友表示是他的大学同学,见证了他的勤奋和努力,“关键他还不是体育生,是文化课成绩考上的大学。”一名“非专业”选手,却有着很专业的长跑成绩,他是如何练就的? 记者联系到杭州电子科技大学,了解这位“追风少年”的故事。



在省大运会中夺冠的章侣楠(右二)

习惯手上拎个小音箱 在马拉松界跑出了小名堂

左手小音响、右手钉鞋,几乎每天都会出现在学校操场上奔跑的章侣楠,被同学们戏称为“自带出场 BGM”的男人。章侣楠在学校名气不小,同学们还封了他一个“章神”的绰号。每年的校运会,他都是大家眼中的风云人物,有他的赛场,一定会有欢呼和尖叫。

跑步这件事上,章侣楠是认真的。每当比赛的发令枪一响,他就很快切入忘我状态。眼神坚毅,步伐轻快,双臂甩动均匀,跑着跑着就一骑绝尘。他自我调侃是“面目狰狞”,而观众接收到的则是“这个少年如此专注于跑步,似乎全世界只剩下跑步了”的信息。

在杭电田径队指导老师毛志强看来,章侣楠已经是非专业运动员组长跑领域的“明星”了。“去年他的校运会比赛现场‘套圈’视频,就在网上引起广泛关注,几乎以一己之力带火了校运会。这次他以刷新省大运会 5000 米、10000 米纪录夺冠,其实是意料之中的事。”

在去年杭电校运会上破长跑校纪录上演“疯狂套圈”模式,章侣楠当时的成绩已经足以破省大运会纪录。今年参加省大运会,唯一的悬念是能以多大的幅度破纪录。

果然,在省大运会上,“追风少年”章侣楠在大运会田径比赛 5000 米、10000 米决赛中,分别以 15 分 01 秒和 31 分 15 秒的破纪录成绩夺冠。5000 米的成绩,比他去年在杭电校运会的成绩快了半分多钟,而 10000 米快了 24 秒。

“‘套圈’对手,友情递水”的视频冲上热搜,让章侣楠的知名度又提高了,跑来加章侣楠微信的人很多。“有专业运动员,也有不少业余跑友,还有马拉松比赛的邀约。其实还是蛮高兴的,一直在认真做的事,获得很多人肯定,别人希望我传授经验,我很乐意,能以微薄之力带动更多人运动健身,很知足。”章侣楠说。

从校内跑到校外,章侣楠在马拉松界已经小有名气。之前他在太湖图影龙之梦半程马拉松比赛中夺冠。此外,他还参加过杭州、宁波、湖州德清等地举办的半程马拉松,也都取得第二名的优异成绩。

值得一提的是,前一天刚刚在宁波省大运会上两次夺冠的章侣楠,马不停蹄赶去桐庐跑了个半马,还拿到了第五名。谈及背靠背参赛的“壮举”,章侣楠只是笑笑,说当时觉得自己状态不错,就去了。“总是拿着小音箱跑步,也是为了让自己的时候不觉得枯燥,有点节奏感能调整状态。”

跟谢震业也能算得上“同门” 跑步停下来会很难受

今年刚满 20 岁的章侣楠是绍兴新昌人,在杭州亚运会上大放异彩的谢震业算是他的绍兴老乡。巧合的是,18 年前领着五年级的谢震业,开启了他的田径之路的启蒙教练王顺法,也带过章侣楠一年。

爱上跑步,章侣楠说是小学五六年级的事情,“学校开运动会,然后我就想去试一试,没想到很轻松就拿了个第一名。”

由于从小到大,章侣楠跑步都是兴趣使然,自己并没有走专业化道路的想法,所以也未参加过任何专业培训。直至高三,面临升学压力,章侣楠希望借助自己的跑步特长,通过体考加分考上理想的高校,这才找到王顺法老师亲授指导。

王顺法当年也曾是优秀的中长跑运动员,在 1983 年到 1985 年期间,他蝉联了浙江省 10 公里、20 公里越野跑冠军。“他从技术动作、体力分配策略以及日常训练方法等方面,给了我很多帮助。”章侣楠说。

有了专业教头的悉心指导,加上自身悟性挺高,章侣楠进步很快。在 2021U 系列田径联赛浙江台州站的比赛中,章侣楠在 U20 男子 1500 米的

比赛中以 4 分 09 秒 98 的成绩拿到了亚军,同时获得了国家二级运动员的称号,这也为他能通过“三位一体”顺利考入理想的大学提供了有利条件。

进入大学校园后,章侣楠也并未放松训练,哪怕他在校运会的成绩都足以破省大运会的纪录了,也依旧没任何要停下来歇一歇的意思。除了上课、学习之外,章侣楠就会去参加各类赛事,用以赛代练的方式精进自己。除此之外,章侣楠一有时间就会到操场上训练。

毛志强老师说,有一段时间小章脚底疲劳性骨折,让他一定要休息。“可是有一次我早上有体育课,6 点多到了操场上,发现章侣楠已经在操场上练了一身汗。他太热爱跑步了,停下来很难受。”被毛老师要求“收着点练”的章侣楠,练得比谁都凶,这才有了今年省大运会上大幅度打破纪录的成绩。

对于这个成绩,小章同学却说自己并不十分满意。“我的最好成绩要比省大运会夺冠时的成绩还要好一些的,已经非常接近国家一级运动员的水平了,我的预期是要在明年达到那个标准,同时站上全国大学生田径锦标赛 5000 米、10000 米赛事的领奖台。”

从大一到现在奖金赚了 4 万元 “跑步让我变得更自信了!”

长跑比赛,对普通人来说是体力和意志力的双重考验,可对章侣楠来说,“因为热爱,所以谈不上累。”

为什么当初会选择练常人都觉得苦的长跑? 小章说,自己不属于天赋异禀的类型,短跑上自己并没有什么先天优势,而长跑的成绩却可以通过后天努力提升很多。

为了提高自己的成绩,章侣楠也确实没少下苦功夫,夏练三伏,冬练三九。暑假里,超过 35 摄氏度的高温天,他雷打不动,每天跑 15~20 公里,“每天都要换两三套衣服,跑完以后身上从上到下都湿透了。”寒假里,他索性跑到云南去训练了一个月,在高海拔含氧量较低的地方训练自己的长跑耐力。

作为非专业人士,为什么肯在跑步上吃这么多苦? 面对这个问题,

小章同学只是很淡然地说,只是不想让自己在赛场上留下遗憾。

短短一年之间,将自己的 5000 米最好成绩提高了半分多钟,章侣楠分享了训练秘诀,“我会要求自己跑每一圈时,能提升一秒,这就意味着同样时间内多跑 5~6 步,细节做到了,就能达到小目标,然后大目标就会越来越远。”他说,如果有像他一样喜欢随风奔跑的人,他的建议是,只要能坚持跑下去,注意不要受伤就可以了。

“从我大一到现在,我参加各种赛事,已经赚了将近 4 万元左右了!”谈及跑步带给自己的收获,“章神”坦言,除了奖金之外,跑步让他告别了曾经胆小、怯懦的自己,如今的他显得更加自信了,还结识了不同领域喜欢长跑的朋友。

“我和他达成共识,虽然不走职业道路,但要用长跑的意志品质来看待文化课的学习,希望能全面发展。”毛志强老师非常关注章侣楠的专业学习和综合素质提升。

毛志强说,如今长跑和各地的马拉松比赛都有着广泛的群众参与性,章侣楠已经带动了杭电学生长跑热,希望他能将这份跑步热情更多地传递到社会上去,让更多的人能够爱上长跑这项运动。

