

走近“超能量”团体——庆丰跑友团

# 元气满满的 双井邻居 邀你跑起来

自9月以来,大型代际综艺“元气满满的哥哥”大火了一把,而在双井,也有着一群元气满满的邻居,热爱跑步与健身,元气满满充满正能量。跟着他们的步伐,生活的阳光美好一下映入眼帘,今天让我们走近这个“超能量”团体——庆丰跑友团。 ■本版撰稿/尚雪



【亮点】

## 跑步发烧友 向你传授经验

庆丰跑友团中有几位意识领袖,经验丰富、自律认真对跑步充满热情,是许多新入门的跑者的榜样。

### 自律的科学跑者

聊起跑友团里的学霸,那就不得不提毕业于北大的刘宏伟。早在2012年刘宏伟初跑步开始,他便有着一套自己的计划:首先是打基础,每两天跑一个5公里,跑了两年;随后是稳固提升,每两天跑一个10公里,坚持两年;再其次是稳步提升,每两天跑一个15公里,坚持至今一年多。

“我认为跑步需要循序渐进。”刘宏伟坚持科学跑步,即使身为3个孩子的父亲,需要兼顾家庭和事业,刘宏伟依然雷打不动地坚持着,起床时间,跑步时间,跑步长度,都严格执行。即使出差到国外,刘宏伟也执行自己的跑步计划。在异国他乡跑过大街小巷,成为了他一种独特的旅游方式。

### 巾帼不让须眉的“一姐”

“这是我们拿奖拿到手软的‘一姐’!”广泛流传于跑友团中的这句话,说的便是跑友团中巾帼不让须眉的“一姐”——张弛。

在跑友团中,张弛是参加马拉松和铁人三项等赛事最多、获奖最多的女选手。自从2014年接触马拉松到现在,张弛共参加过大小赛事近50个,优异的赛场表现总是让她在比赛中有所收获。

“一到了赛场上我就兴奋,仿佛打了鸡血一般。”张弛调侃自己,大方表示自己不是团里勤奋的代表,在进入跑友团前训练的方式不够规律,但因为一直坚持锻炼所以比赛成绩还不错。“进入跑友团后,朋友们一直督促我进行规律的训练。”张弛如今也保持着每周五到六天的跑步训练。

### 跑量第一的“杨大神”

杨智平是跑友团的老成员,因为跑量高,成绩好而被跑友团朋友们叫做“杨大神”。“我的水平跟专业的比起来差得远!”杨智平十分谦逊地回应。

杨智平每周跑量在八十到一百公里之间,平均每天十五公里,每周二去场地跑一次间歇跑,周四会跑一次节奏跑,周末去奥森跑一个长距离,周日或者周一休息,一周会去一次健身房。规律而详尽的计划,份量满满的跑量让杨智平的成绩一直稳步提升,“马拉松赛事三小时是一个门槛,目前我的最好成绩是2小时50分钟。”

对于杨智平来说,跑步使他收获满满,“坚持跑步能促进规律生活,保持良好的身体状态。”而跑友团的存在就是大家的“加油站”,不仅仅是知识的“加油站”,更是精神力量的“加油站”!



【互动】

### 期待新跑友加入

自庆丰跑友团成立后,越来越多的人加入其中。如果你也对跑步感兴趣,想找到志同道合的朋友,那么你可以扫描二维码入群,参与互动。庆丰跑友团的成员们,期待您的加入。

【队伍介绍】

名片:庆丰跑友团简介:队伍成立于2020年3月,目前团队有31人,大多来自于庆丰公园周边社区,年龄从00后到60后,来自各行各业,跑步水平不一,但都喜欢在庆丰公园跑步。

沿河而建的庆丰公园是双井人休闲散步的好去处,打太极拳、跳广场舞、跳绳、散步……衍生的公园文化带来了多种多样的兴趣碰撞,跑步便是其中一个。2020年,一支新的团队——庆丰跑友团诞生了。

这支目前31人的团队,在短短几个月内逐渐壮大。他们中有年过60岁一年跑8-9个全程马拉松的“狼哥”,有来自北大复旦的学霸跑者,有在各个赛事站台获奖的“一姐”,有谦虚实则高手的“杨神”……大家性格迥异,年龄跨度大,但有着共同的爱好。

“我们的队伍真正开展活动是从今年3月份开始的。”组织者之一的韦英贵表示。每周早上六点到八点是跑友们集中跑步的时间段,在平台处热身,沿着通惠河畔跑道开始练习,三公里、十公里、半马……不同层次的跑者有自己的跑步目标。

“一个人跑步与一群人是不一样的,团队带给你鼓励、拼劲、学习和指导。”跑团的组织者之一杨智平深有感触。

庆丰跑友团推崇“科学、认真、健康、快乐的跑步”,大家将跑步视为一门学问,以专业认真的态度训练,指导新人。“真正的马拉松可能会消耗身体,但适度、科学的跑步一定能够起到锻炼作用,我们更提倡科学跑步、快乐跑步。”韦英贵表示。

团队中经验丰富的跑者会为大家讲解跑步中需要注意的各项细节,“跑步锻炼穿什么样的衣服、鞋子,跑步中摆臂的频率,步伐的大小,跑步的姿势,训练和比赛后的修复,都是很有讲究的。”跑友们总结通过跑团所学习到的新知识。



他们在通惠河畔相识

【缘起】

推崇科学、健康、快乐跑步

【理念】