

跑步达人阿芳: 跑起来,就有风!



■ 记者 顾剑 通讯员 王姣姣

今年40岁的王春芳是一名普通的财务工作人员,2016年,她开始跑步,如今已连续坚持了7年时间。

从一个体检三高的“上班族”,到圈内的跑步达人,从开始跑步3公里到如今马拉松赛道上的“关门兔”,王春芳的跑步生涯获得了很多人的点赞。

坚持热爱 跑出健康的风景

七年前,工作、家庭带来的重重压力,压得王春芳喘不过气来,身体超负荷运行,她在岗位上终于倒下,体检发现是很严重的“三高”。王春芳心想,再这样下去,恐怕会有更多疾病找上自己,是时候改变了,不能被疾病所打败。之后,有个朋友建议她跑步锻炼身体能增强体质,她说练就练。

“刚开始尝试在家周边慢跑,没有跑友,没有目标,虽然累,但跑完后那种神清气爽的感觉,让我很享受。2017年,我接触到滨江不少跑步团体,并参与其中,有了跑友陪同,更加坚定我跑下去的决心。”王春芳说。同年,她到了兰里景区绿道进行跑步,误打误撞加入兰里跑团,成为其中的一员。

从那时起,王春芳的“奔跑”再也没有停

止过,她还给自己立下了目标:早上4点半起床,5点准时出门,绕兰里景区跑步1小时……随着时间推移,这样的作息已经成为她的习惯。

“每天看到阿芳跑步,总让人眼睛离不开。”“阿芳跑步不仅激励着我们,还促进了兰里跑团内部的凝聚力和向心力。”……在别人眼里,王春芳既自律又自信,当她在兰里景区奔跑时,就是一道美丽的风景线。

经常在兰里景区跑步,以至于她对道路上的花草草生长状态都一清二楚。“绿道上哪里长了野草,哪里可以摘野草莓,我都清清楚楚。”王春芳说,在跑步途中,能看到早晨太阳露头,听到虫鸣鸟叫,感受大自然的美,那就是不一样的风景,是健康的风景。

公益教学 带“神兽”爱上运动

王春芳一个人的坚持,不仅带动了同事朋友的跑步热情,也带动了家人一起运动。

“2018年,我闺女上四年级,个头很矮,我很担心她会长不高,正好我一直坚持跑步,希望通过合理的科学运动促进闺女身高成长。”王春芳介绍,她开始为孩子设立训练计划,其中有力量训练、动作训练等。

王春芳发现闺女的运动天赋很强,不管是学校运动会还是平时跑步成绩,较其他孩子来说都比较优秀,几个月后,女儿的体质发生了显著变化。母女俩的训练也引起了不少小区居民的关注,尤其是家里有孩子的邻居们。

“有不少邻居来问我,能不能带他们的孩子一起训练,他们愿意交学费。”王春芳很乐意,也没有收取学费。一开始只有四个孩子,随着越来越多的人了解,这支训练队伍不断壮大。王春芳成了小区的义务教练。吴女士也是小

区居民,她说,自家的孩子经过王春芳的训练,变成班上的运动小健将,还戒掉了看电视玩手机的不良习惯。

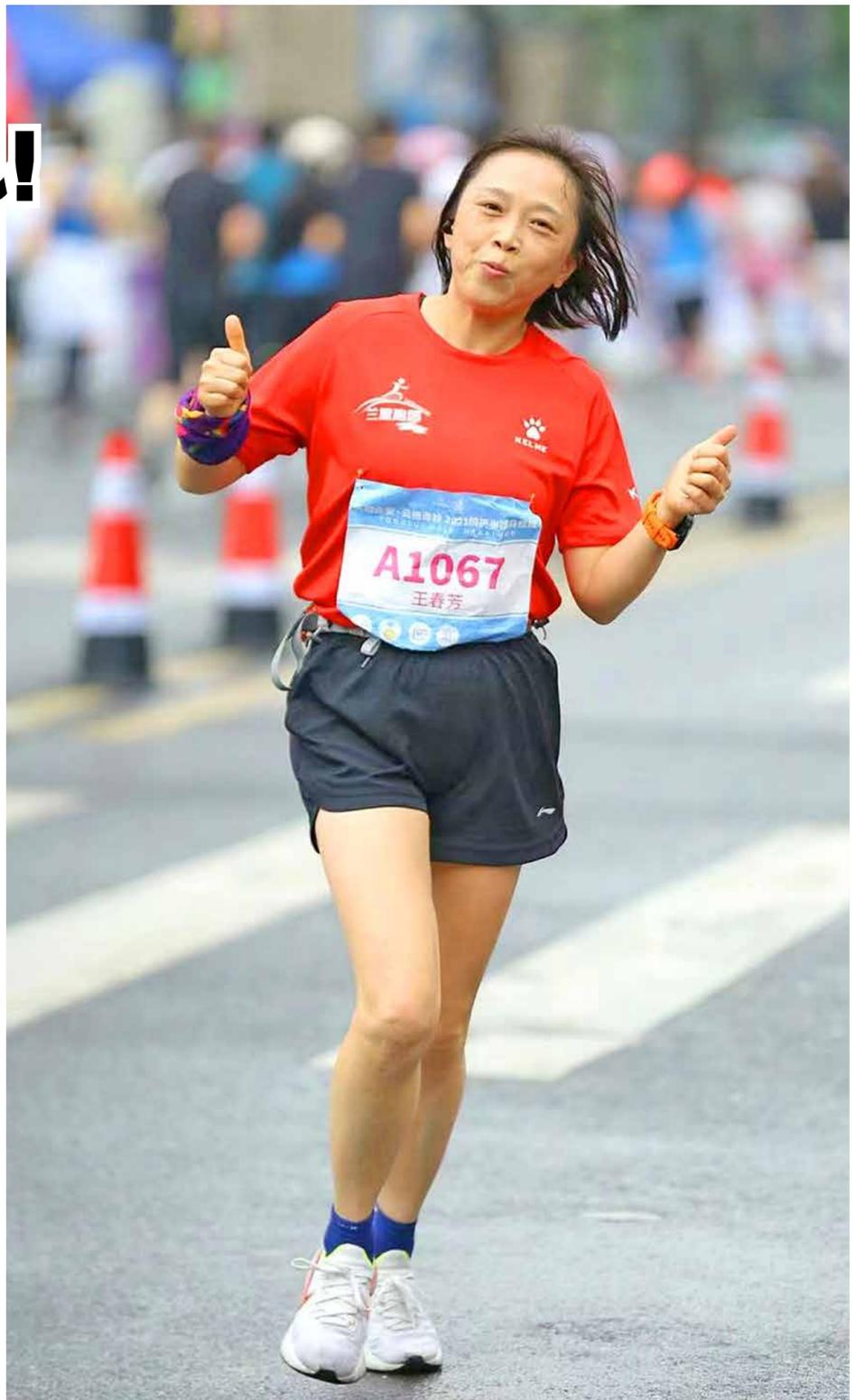
“2020年暑假,这支训练队伍扩大到了28人参与训练。”据王春芳介绍,平时是每周进行一次训练,早上六点到七点,先进行20分钟上下肢以及腰腹的力量训练,再进行5公里长跑,最后是进行趣味小游戏,暑假期间则是每天都需要进行跑步和体能训练,也正是2020年这支年轻的训练队伍有了名字——兰里少年跑团。

“每当暑假到来,这群‘小神兽’比我还兴奋,偶尔没准时起床,孩子会到家里喊话,王教练该起床了!”王春芳笑着说。为了让孩子们的生活更丰富,王春芳还让兰里跑团的教练参与其中,一起带动孩子们训练激情。

之后兰里少年跑团开设了爬山、桨板等特色训练课程,如今兰里少年跑团开课供不应求。每到寒暑假,小学生、初中生,甚至还有一些高中生都主动来集中锻炼,增加体质,感受运动带来的满足感。

现在只要有人说起社区的运动达人,大家都会提到王春芳,都想把自家的孩子交给她训练。“家长把孩子交给我,是对我的信任,也是对我工作的肯定。”王春芳说。

兰里少年跑团促使了王春芳与小孩子打成一片,有时候她也会带领孩子们到闺女所在的杭州景汇中学进行体能训练。校园里很多孩子都亲切地叫她王教练,每遇到大型体育比赛,孩子们都让王春芳陪同,说“只要王教练在,心里就特别踏实,没那么紧张。”因此,只要学员们需要,王春芳总是逢叫必到。“孩子们在参加了学校以及区域大大小小赛事,获得一些不错的成绩,杭州景汇中学授予了我终身荣誉教练称号。”王春芳说着,眼里满是自豪。



陪“你”跑过终点 把孤单变成勇敢

5月7日,2023年杭州女子半程马拉松在武林广场鸣枪开跑,共8000余名女选手,穿过市中心、跑过西子湖畔,感受最富“杭州味儿”的奔跑。

漫长跑道,伊人们竞追逐,其中也有一群身着蓝色队服,背上蓝色气球的护航者,她们有个很可爱的别称——关门兔。

关门兔的名字来源于马拉松比赛的配速员,在马拉松比赛中,关门兔需要鼓励并带着每一个想要放弃的跑者继续前进直至完成比赛,王春芳便是其中之一。

“关门兔是杭马中最难跑位置,要求速度稳定,时间准确,还要喜欢和别人聊天,起到鼓励他人的作用。”王春芳说,在马拉松比赛中,还会有一个固定的关门时间,超时便不会有成绩证书和奖牌。

在此次比赛中,王春芳每隔五公里就要计算自己配速是否超过或低于规定配速。“这次我遇到了几位受伤的跑友,我们一直在最后鼓励她们不能放弃,鼓励大家安全完赛,这个过程中

还要常常大声呼喊。”王春芳说,当最后一位跑者冲向终点的时候,那份满足感和成就感远超自己完赛。

王春芳不仅是一名大神级跑者,同时考取了美国心脏协会(AHA)HeartSaver国际认证急救证书,懂得很多体能训练和运动急救知识。“在一次马拉松比赛过程中,我前方有一个人突然晕倒,心脏骤停,我脑袋一片空白,不知道如何处理,这件事我仍记忆犹新。”王春芳说,经历此事,她特意去了解遇到这样的情况怎么处理,并通过学习考取了美国心脏协会(AHA)HeartSaver国际认证急救证书,前年她做了钱塘赛事的急救跑者,还参与了杭州湾骑行大赛救助工作,她说:“别人如果倒在我面前,我会尽全力进行抢救工作,义不容辞!”

这几年,王春芳为区域体育发展默默贡献着自己的力量,她说,运动使人进步,也使人快乐,她想通过自己的努力,带领更多的人动起来。

