

2小时19公里 青岛跑友“兔”飞猛进

岛城跑友罗加亮和同伴完成兔形图 从2017年开始他已经跑过牛、鼠、猪、马等生肖图

人物名片

罗加亮
年龄:41岁
身份:跑友

“今年大年初一,希望岛城会有更多的跑友一同参与到‘跑兔’行动中,以脚为笔,以城为布,迎接新春。”

你有故事,请联系我们
早报热线:82888000



罗加亮(右六)和跑友们完成“跑兔”。

兔年春节即将到来,岛城跑友们一年一度的“贺岁大片”再度上演。从2020年的“鼠”到2021年的“牛”,再到2022年的“虎”,每一年青岛的跑友们都用独特的方式迎接新春的到来。记者近日在岛城多个跑团了解到,跑友们的路线图中一只只灵动可爱的“玉兔”跃然而出。不少新晋跑友表示:“兔”然觉得跑步很有趣。

跑数字轨迹 迎新年到来

青岛奥帆跑团沐青分部副团长魏富涛是一名退役军人,别看他现在身材健硕、活力四射,浑身散发着运动多巴胺带来的快乐,但在2016年以前他可没有现在这样令人羡慕的好身材。“在部队的时候还能按时打球、跑步,锻炼身体。退役后,这些好习惯差点被我放弃。”魏富涛说。

“平时总用忙当借口,其实就是懒,不爱运动,体重直线飙升,脸也比以前大了一圈。”望着镜子里日渐变“圆”的自己,就连孩子见了他都说了:“爸爸你胖了,该减肥了。”魏富涛觉得自己应该把在部队练就的本领重新拾起来。就这样,魏富涛约上身边几名跑友,在奥帆中心开始跑步。一开始,魏富涛跑不到一公里就累得喘不上气了,后来在跑友们的陪伴下,慢慢地能跑3公里、5公里……坚持跑了三四个月的时间,魏富涛的大肚腩不见了。如今,在魏富涛的动员下,全家人都跑了起来。“每天早晨5点起床,跑一个小时候左右,回家洗漱、吃早饭,然后出门上班,一整天下来感觉精神饱满。”魏富涛说。

从2018年至今,每年的元旦这一天,魏富涛都会选择用跑数字轨迹的方式迎接新的一年的到来。5年中,魏富涛每年的元旦早晨5点半从家出门,约上几名跑友,伴着拂晓时的星月,迎接黎明后的朝阳。“跑新年数字轨迹是跑友们庆祝新年的独特方式,以这样的创意跑步开启新的一年,每个人都觉得特别有意义。”魏富涛说,跑新年数字一般在17公里左右就能完成,路线不会太长。因此,他们跑团中参与这项活动的跑友很多。

魏富涛表示,近几年他每天坚持跑步,不仅参加过国内大大小小的马拉松比赛,还带领自己的跑团组织越野赛,在山野间体验跑步的刺激与乐趣。

本版撰稿 观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾 图片均由受访者提供

就设计出来原始版的“跑兔”路线。路线出来后,罗加亮第一个申请加入试跑队伍,接下来两年的中秋节,每年罗加亮都会为“跑兔”路线进行细节完善。“今年给兔子添加眼睛,明年把兔子的前后腿改得再高一点,后年再给兔子添上小尾巴。就这样,跑出来的兔子越来越灵动。”罗加亮说。

临时“加量”让线路更完美

当天早上5点50分,银川西路一劲松三路并无太多车辆经过。以这个路口为起点出发,罗加亮和队友们经过2小时10分钟后环线完成跑步。“‘跑兔’线路总共需要将近19公里,对于很多人来说是个不小的挑战。”罗加亮说,前段时间大部分队友都经历了一段时间身体上的休整,“今年的第一次‘跑兔’,也是为了让跑友们热身。”

为了让跑出的“玉兔”形象更完美,在跑“兔子尾巴”的线路时,罗加亮和跑友们还找了一处环湖公园绕了一个圈,为“兔子”跑出了短萌的尾巴。“第一次完整跑下‘兔子’线路,而且很顺利,跑友们都很激动。”罗加亮表示,虽然“跑兔”当天风很大,天气很冷,但大家一路相互鼓励,把新年的第一只“兔子”跑得活灵活现,给团队每一名成员带来了满满的信心。

两年前开始筹划“跑兔”

14日早上,今年41岁的“跑牛小分队”成员罗加亮已经在银川西路一劲松三路路口等待队友们集合。“兔子形象虽然看起来简单,但想跑出兔子的灵动感,路线设计时需要注意很多细节。”除了春节,罗加亮在平时运动中也坚持跑轨迹生肖,今年也不例外。从2017年开始跑步,罗加亮已经跑过了牛、鼠、猪、马等生肖图,但完整“跑兔”还是第一次。

2021年至今,家住浮山后附近的罗加亮和队友们开始精心挑选路线,每一处的线路都经过多次实地考察和试跑。他们先是根据地图画出基本路线,之后又去街上进行踩点,再把需要抵达的各个地点依次记在纸上。经过跑友团成员的不懈研究和相互启发,一只活灵活现的“兔”线图跃然纸上。

罗加亮告诉记者,并非所有十二生肖都能跑出来,跑生肖图不像跑生肖字,不仅要跑出生肖的样子,还要保证跑得好看。此外,越简单的形状越需要在路线设计上用心,尤其是对路线形成的形状和角度要求格外严格,不然跑出来的生肖图案歪歪扭扭,容易跑成“四不像”。其实,早在2021年中秋节,罗加亮所在的跑团里,有跑友

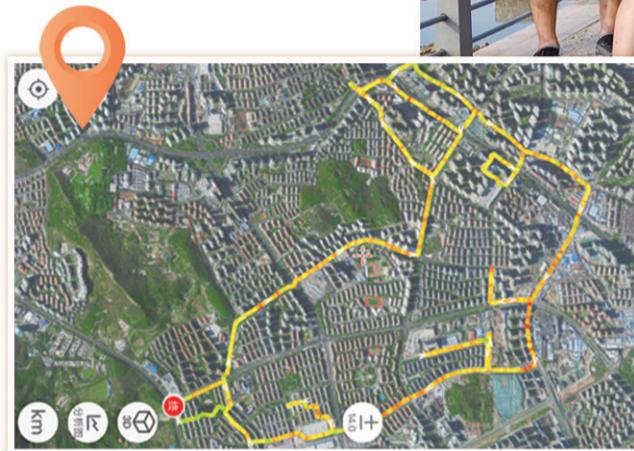
邀请岛城跑友大年初一来“跑兔”

“虽然跑的时候很累,但跑完感觉非常舒服,跑步真的会上瘾。”罗加亮表示,平时无论工作有多忙多累,他都会风雨无阻每天坚持跑一会儿,“跑友们之间的感情很纯粹,大家跑步就是为了收获健康和快乐。”罗加亮告诉记者,他所在的“跑牛小分队”跑团,成员从一开始的几百人发展到现在的1100多人。

近几年,罗加亮组织了各种有趣

的主题跑活动,有企事业单位邀请他们设计组织跑logo活动,还在特殊节日跑过“玫瑰花”等十分有辨识度的图案。这些丰富多彩的主题跑步活动,在罗加亮看来就像一针强心剂,对于枯燥的跑步运动来说,能大大提高跑友们对跑步的兴趣。罗加亮告诉记者,“今年大年初一,希望岛城会有更多的跑友一同参与到‘跑兔’行动中,以脚为笔,以城为布,迎接新春。”

声音



罗加亮和跑友跑出兔形图。



罗加亮和跑友跑出牛形图。



罗加亮和跑友跑出虎形图。

罗加亮和跑友跑出猪形图。