

跑步 35 公里 用脚“画”龙

100 多位岛城跑友用趣味跑的方式迎接龙年 展望对新年的祝福和期许

我们的节日·春节

龙年即将到来,在举国欢庆恭贺新春佳节之际,各行各业的人们用自己的方式表达着对龙年的期待,展望在新的一年里充实而又愉悦的图景。青岛不少跑友围绕岛城各地标景点跑出了自己的“龙”,用健康的运动方式,表达对新年的祝福和期许。

最有仪式感的“忙年”

“马上过年了,喜欢跑步的人,会用自己的方式来迎接春节的到来。前几年的牛年、虎年、兔年,我们都成功规划出牛、虎、兔的汉字图案并跑步完成了轨迹图,2024 年是龙年,经过前期规划和试跑,今年我们又解锁了汉字龙的图案,打算用跑“龙”字轨迹来迎接龙年的到来。”时乐体育永跑团的副团长张信鹏告诉记者,这次跑步的路线进行了精心策划和准备。如何确定合适的里程?如何把龙字跑得更规整?根据往年经验,这些都是需要考虑的重要细节。

为了这次跑“龙”字活动顺利进行,张信鹏最先做的事情就是在地图上确认路线。经过多次绘制和策划,他在一条条或平直或蜿蜒的路上尝试连出“龙”字形。在地图上确认好路线之后,就需要进行实地跑步。他进行了多次实地考察和试跑,测量每一段路线的长度和坡度,并制定了应急预案,才确定最终的路线图。

“完成这个‘龙’字轨迹并不容易,参与者需要跑完 35 公里。”张信鹏告诉记者,一场全程马拉松需要跑 42.195 公里,这次跑“龙”活动就要 35 公里,这对参与者来说是个挑战。张信鹏表示,虽然过程艰辛,但幸运的是,参与的 100 多名成员都展现出了令人钦佩的团结协作能力,圆满完成了这次活动。“这次活动不仅仅是一次对身体的挑战,更是一次心灵的洗礼。”一位跑团成员表示,在跑步过程中,收获的不仅是身体上的突破,更是跑友之间相互协作的感动。“用汗水和努力书写着团队的力量和温暖,展示出不屈不挠、勇往直前的精神风貌。”张信鹏说,活动结束后,每个人的脸上都洋溢着满足和自豪的笑容。



跑友们用健康的运动方式,表达对新年的祝福和期许。

跑步 8 年改变“胖子”人生

生活中的张信鹏是一名普通的企业职工,49 岁的他已经有 8 年“跑龄”。记者了解到,在没跑步前,因为工作原因及一些不健康的生活习惯,张信鹏体格偏胖,还有肩周疼痛等各种疾病。

“有一次我到公园散步,看到公园里有好多人在跑步,我看到他们跑的时候精神状态非常好,优美的跑姿和欢乐的氛围让人羡慕。从那之后,我就选择用跑步来改变自己的身体状态。”张信鹏告诉记者,别看现在跑步对他来说是比较轻松的事,但是刚开始时可以说是一种煎熬。回想起自己第一次跑步经历,张信朋笑着告诉记者,刚跑 500 米就喘不动气了,这对于当时的他打击很大。“那时候我才意识到,原来自己的体能这么差。”

“到公园跑步之后,我慢慢跟跑友们熟悉起来了,后来就加入了现在的跑团。”张信鹏说,在跑步过程中,跑友互相鼓励、互相学习、共同进步。从一开始跑不了几步就要休息,到现在一口气跑 10 公里并能轻松跑完马拉松,能坚持下来是一个很不容易的事情。算起来,张信鹏已坚持跑步近 8 年了,一共跑了 26000 多公里。跑步半年后,体重比跑步前减掉了 35 斤,总是疼痛的肩周炎也好了。“除了必要的休息,每天的晨跑成了一种生活习惯,整个人的精神状态跟以前判若两人。”张信鹏说。



组图:跑友们跑出的“龙”字、“牛”字、“虎”字、“兔”字图案。

本版撰稿
观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾
实习生 肖佳宝
图片由受访者提供

四海好友因“跑”相聚

记者在采访中了解到,时乐体育永跑团的跑友来自天南海北。“这是一个充满活力和热情的团体,成员达 7500 多人,分布在全国各地。”张信鹏告诉记者,他们因为共同的跑步爱好而聚集在一起,共同追求健康与快乐。作为跑团的副团长,张信鹏对每一次跑步活动都倾注了极大心血。他不仅负责制定跑步路线,确保成员们能在安全、舒适的环境中进行锻炼,更是以身作则,用自己的实际行动践行着跑步的乐趣。

在张信鹏的带领下,跑团成员们通过各种方式让跑步变得更有意义和有趣。他们会在特定的日子组织有特殊意义的跑步活动,如为慈善事业筹款、庆祝节日等。有时,他们还会在跑步过程中设定一些小目标,如跑出特定的数字或图案,增加跑步的趣味性,比如在新年第一天,他们会跑出“2023”“2024”等新年数字。这些丰富多彩的活动不仅让成员们锻炼了身体,还增进了彼此之间的友谊和团队的凝聚力。在这个团体中,每个人都能够找到属于自己的跑步节奏和乐趣。他们相互鼓励、支持,共同成长。通过跑步,他们不仅收获了健康的身体,还结识了一群志同道合的朋友。他们用汗水和欢笑书写属于自己的故事,让跑步成为一种美好的生活方式。

让跑步成为快乐的催化剂

“通过跑步,我们可以学会坚持、勇敢和拼搏,这些品质不仅有助于个人的成长和发展,也会影响和激励身边的人。”张信鹏表示,希望这次活动的成功能够激发更多人对跑步的热情。他鼓励更多的人加入到跑步的行列中来,一起享受跑步带来的快乐和健康。通过跑步,成员们可以释放压力、调节身心,让自己变得更加积极、阳光和充满活力。这种快乐和健康也会传递给身边的人,真正让跑步成为快乐的催化剂、健康的守护神。新年跑“龙”字,不仅是对中国传统文化的传承,更是对团队成员跑步技能的考验。

在青岛,像时乐体育永跑团这样的跑团还有很多,类似的新年跑“龙”字活动,让无数跑友们深刻领悟到跑步带来的收获。这种团结协作的精神和坚持不懈的毅力,感染了身边许多需要通过跑步改善自身状态的市民。

“跑步不仅仅是一种锻炼方式,更是一种积极的生活态度。通过跑步,我们可以释放内心的压力,调整自己的心态,让自己变得更加阳光、自信和充满活力。同时,跑步也能培养我们的毅力、勇气和拼搏精神,这些品质不仅有助于个人的成长和发展,也会影响和激励身边的人。”张信鹏说。

幕后

心声