

一家人每月工资不到 2000 元

孙英杰跑着创业

11日，昔日中国女子中长跑名将孙英杰和丈夫、同为长跑教练的汪成荣筹划的孙英杰长跑俱乐部开营。孙英杰退役后，她所在的火车头体协迟迟没为她落实政策，每月工资不到2000元，这让她每天几乎都在焦虑中度过。捡起穿了二十多年的跑鞋，是她唯一的选择。借着方兴未艾的跑步热，孙英杰希望这一次跑出去。

并不情愿上路

孙英杰并不讳言，她开办长跑训练营的动机，就是想赚些钱。“我俩现在经济上都挺拮据的，汪成荣的单位青海体工大队不给发工资，我从火车头体协退役后也没有落实政策，每月工资不到2000元。我们俩的一技之长也只有跑步和训练，那就必须靠这个去创业了。我是在参加了今年北京国际长跑节后，注册了微博和微信号。”孙英杰说。但完善这个想法，孙英杰用了近1年的时间。她说：“这半年我一直没闲着，去年‘北马’我跑了半程，之后我又跑了上海、新加坡等几站马拉松，今年跑了东营马拉松。我去参赛主要就是去见朋友，他们是可能帮助我创业的人。我的师姐和师妹中的一些人，现在在各地从事着健康跑步的事业。”

外出奔波付出的代价，是快4岁的儿子和妈妈的疏远。“正是好玩的时候，但现在他和他爸爸感情好，不黏我。因为我总是要出门，孩子总看不见我就不想我了。”孙英杰说这话时有些伤感。

为创业先投入

最近几个月，孩子连爸爸的面也见不到了。孙英杰拉着丈夫、北京残奥会田径冠军教练汪成荣一起来北京为组建训练营而奔

波。对于两个搞了多年竞技体育的人来说，创业路上的每一步都是新奇而艰难的。

“北京跑步的人群喜欢在奥森跑，我们就把上课的地点设在那里，还有北体大的操场。”孙英杰两人咬牙在奥森附近的永泰庄租了房。“租在这里好处就是上课近了，地铁2站就到，但租房就花了好几万。”她说。

训练营的地点选好了，孙英杰又想给学员定做统一的跑步T恤。两人在北京满城转，这还是他俩第一次给这么多人挑衣服。“不同的材质、版型、面料、颜色、价格，看到眼睛都花了。最终定下一款，从面料到颜色，我特别喜欢，也符合我们健康跑的主题——健康和绿色。”孙英杰又指着训练营T恤上专门找人设计的LOGO说：“印一件T恤衫也要二三十元，所有花费算下来，创业成本就有四五万。”

朋友没少帮忙

支撑孙英杰在创业路上前行的，除了信念和积蓄，就是职业生涯中留下了的丰富人脉。孙英杰感慨，要是没有朋友帮忙，训练营根本开不起来：“长跑训练营这个点子，就是我的教练陶绍明点拨的。因为他发现现在跑步虽然热了，跑步虽然门槛低，但是很多业余爱好者并不知道怎么跑健康，怎么跑不会受伤，所以他就建议我创办一个健康跑俱乐部。”

孙英杰发现，她需要向很多专业人士取

经。“在上海，师姐王军霞帮了我很多忙，她不仅回答了我很多创业的问题，还帮我联系了一些赞助厂商，我从心里感激她。”她说：“在北京我们找场地时，也是朋友帮忙把北体的操场借来搞健康跑活动。此外，我的长跑训练营开营，很多礼品、饮料，也都是朋友介绍的赞助商提供的。”

边充电边运营

训练营对孙英杰夫妇来说，训练不是问题，但运营却是个大问题。孙英杰说这次创业让她开始学习从未接触过的知识，怎么给训练营课程制订合理的价目表，是她遇到的第一个难题。

“自己学了一辈子跑步，可怎么赚别人的钱，真的没学过。”孙英杰说：“不过我可以借鉴师姐师妹们的经验，比如很有名气的吴敏训练营开了两年，面对的上海、北京的白领居多，她的收费挺贵，一个月四节课1600元。而低端的也有，我有个师姐叫郑辉，把训练营开在深圳。她面向的群体是面临体育考试的学生，所以一节2小时的课收费是150元。我经过考察，决定把自己的收费档次定在中档。”

此外，孙英杰还尝试着在网上为训练营招揽学员，甚至开始网上教学。孙英杰说：“每隔一天，我会和长跑爱好者在网上、在QQ群、在微信上聊两个小时，回答跑友们的各种问题。我想这也是孙英杰训练营的特色吧。”

据《北京青年报》



孙英杰和汪成荣

人物

孙英杰 1979年出生，中国女子中长跑名将，2002年亚运会她包揽了5000米和10000米两枚金牌，成绩分别排名当年世界第二和第四。2003年世锦赛孙英杰获女子万米铜牌。2004年夺得世界半程马拉松赛冠军，在北京马拉松赛上实现三连冠。2005年十运会组委会宣布孙英杰10000米赛后兴奋剂尿检呈阳性。孙英杰此后提起诉讼，称是被别人下药诬陷，最终她仍被处以2年禁赛。2005年12月，孙英杰向媒体透露，主教练王德显对其长期殴打并扣留比赛奖金。王德显最终返还60万元奖金和北京的一套住房。2009年孙英杰因预选赛未能达标，无缘第11届全国运动会。2009年底，孙英杰向火车头体协递交退役申请，结束了17年的职业生涯。

蓝宝石公主号 6月13日宁波首发,邀您一起畅享公主礼遇

“上海—釜山—济州—上海”4晚5天只需 4999元/人起



精选线路推荐:

蓝宝石公主号“上海—釜山—济州—上海”

4晚5天游

发团日期: 2014年6月13日

报名价格: 凭本报纸广告报名, 享优惠特价 (限5月30日之前)

内舱房: 5499元/起

优惠价: 4999元/起

海景房: 6199元/起

优惠价: 5499元/起

阳台房: 7599元/起

优惠价: 5999元/起

套房: 8999元/起

套房优惠价: 6999元/起

报名公司: 宁波海外旅游有限公司

报名电话: 88225507 88225523

报名地址: 鄞县大道中段1357号广博国贸中心203室

在优惠期间, 还将享受免费升舱服务 (例: 报名标准内舱房可升级到高级内舱房, 其余房型同例), 先到先得。

行程安排:

6月13日是个特别的日子, 当天既是父亲节, 也是公主邮轮蓝宝石公主号下水十周年。当天该邮轮愉快的海上航行也将开始, 贵宾们放下行李后可立即展开新奇的邮轮体验。值得一提的是, 当天蓝宝石公主号还准备了庆典活动, 以拉开愉快旅程的序幕。

行程的第二天, 贵宾们将充分体验海上巡游的乐趣。在大海的怀抱中醒来后, 您可以在邮轮上充分享受各种娱乐设施和舒适服务: 主餐厅、自助餐厅和海景餐厅里您可以品尝来自世界各地的美食; 集成了健身中心、游泳池和慢跑道的运动区为您提供健身活动的场所, 海上剧院里上演精彩演出, 公主邮轮上的众多免税店让您享受购物的乐趣, 当然您还可以在游乐城里一试运气。

曼妙时光在海上行进, 第三天, 蓝宝石公主号将带着大家来到韩国的第二大城市釜山, 在那里您将领略到生动丰富的札幌其市场, 历史悠久的临海古寺龙宫寺, 还有

令人眼花缭乱的国际市场。第四天, 邮轮于上午7时抵达韩国济州岛, 旅行社为您精心安排了济州岛自费岸下观光游览。在这个面积1845平方公里的岛上, 屹立着海拔1950米的韩国最高山岳汉拿山。温和湿润的气候和由火山活动塑造出的绮丽多彩的自然风景, 还享有“蜜月之岛”、“浪漫之岛”的美称, 使它赢得了“东方夏威夷”的美誉。

白天在岸上享受极致风光与购物体验, 夜晚下榻蓝宝石公主号, 您可以在邮轮上五家考究的精品店继续享受意犹未尽的购物乐趣, 那里也有精美珠宝、腕表、香水、化妆品等各类免税商品。同时, 您也可以伴随着睡前的枕边故事, 特制的眼罩与耳塞、精选的舒缓花茶享受“公主之夜”的贴心关怀, 安然入睡。

这么美好的旅程就要在6月13日起航, 趁着优惠赶紧去宁波海外抢为数不多的名额吧! 如果没赶上6月13日的行程, 那么就在8月9日, 还有蓝宝石公主号“上海—鹿儿岛—福冈—济州—上海”5晚6天游, 报名价格为内舱房: 7799元/起; 海景房: 8499元/起; 阳台房: 9999元/起; 套房12999元/起, 可以满足您的需求。

5月30日前预订, 即赠送6月指定日期泰国旅游券一张。

宁波海外旅游有限公司 NTMBO OVERSEAS TRAVEL CO., LTD 鄞县大道中段1357号广博国贸中心203室 江东区华严街75号2楼 经营许可证号: L-ZJ-CJ00042

泰国超值六日 泰国篇

宁波直飞, 正点航班
当地四星—五星酒店住宿

出发日期: 5月15、20、25、30日
6月4、9、14、19、24、29日

¥ 2599

咨询电话: 8822 5528

首尔炫动超值四日 韩国篇

出发日期: 5月31日 ¥ 2899
6月7、14、21、28日 ¥ 2599

首尔炫动超值五日

出发日期: 6月3、10、17、24日

¥ 2799

咨询电话: 8822 5505

三峡单卧单飞六日 国内篇

(涉外五星豪华游轮)

出发日期: 6月4、11、18、25日

提前10天报名优惠价2880元/人, 提前10天报名立减100元, 另值30元/人

¥ 2880

呼伦贝尔大草原、满洲里、根河湿地双飞五日

出发日期: 5月22、29日

全上海往返动车票

¥ 3880

咨询电话: 8730 3788

法意瑞12天9晚 欧澳篇

【卢浮宫】【爱丽舍宫】【外城露天晚宴】
含宁波往返机票

出发日期: 6月11日 ¥ 11300
6月27日 ¥ 12300

法意瑞德11日9晚 宁波往返

出发日期: 7月27日 ¥ 15000

澳大利亚、新西兰11日 上海往返

出发日期: 6月20、21、23、27日

¥ 15200

咨询电话: 8731 5889