



# 跨三江跑 32 公里 画只大狗迎狗年



昨天,宁波跑友们的微信圈被一只“巨狗”刷屏:跑友文林波在核心城区跑了32.02公里,跑步软件的地图上显示,他跑经的路线轨迹刚好“画”成一只巨型大狗。“这个路线是我有意跑出来的,6日下午完成。”文林波告诉记者,已经有不少跑友约好了,到大年三十晚上再结伴跑跑这条线路,跑进正月初一,迎接农历狗年。

## 由鄞州跑友卫兵创意 文林波优化付诸实践

“其实这个创意是鄞州长跑协会的跑友卫兵想出来的。”文林波说,自己原来想跑一个“2018”字形的线路,但一直没有规划好,后来得知卫兵想出这个“狗”的创意,觉得非常好,就借用卫兵的方案进行优化设计并付诸实践。

有鉴于跑步是一项相对枯燥的运动,所以很多跑友想方设法让跑步有趣起来,比如一度流行的彩虹跑等。“前年上海有跑友的路线轨迹形成了一幅中国地图,用跑步路线构图成为一种花样跑法,增加一些趣味性也有一定纪念意义。”文林波告诉记者。前年,他也完成过一个别出心裁的跑法:原江东区撤销前,他沿着江东行政区域边界跑了一次环线。“当时很多朋友看到也很感慨,有些人也按照这个线路去跑了一圈。”文林波认为,这也是“用心”跑步的乐趣。“环江东路线、这次的‘大狗’路线,全程距离都和环东钱湖差不多,有30多公里。”

看到“巨狗”图案后,很多人除了赞“有才”,也很想知道:怎么跑才能形成这样的图案?文林波说其实并不难:“我上百度找了各种狗狗的图片,选一张P到宁波地图上,然后使用户外助手的手绘规划出线路,把轨迹路线导入运动手表,跑的时候按照手表导航就OK。”说起来容易做起来难,为了设计这个路线,上周末他仔细研究宁波地图,先后设置了8个版本的路线,“有一天晚上搞到凌晨4点多”。



跑步路线轨迹画成“狗”。

## 跑步带来好身体 可以生活得积极热情

文林波在宁波钢铁有限公司担任工程师,其网名叫“凌波微步”,进入跑友圈时间并不算太长。和很多跑友相似,参加马拉松之前他先热衷于登山和户外运动,在单位组织了登山协会,后来又加入宁波大自然户外俱乐部,跋山涉水好多年。

2015年,宁波将举办国际马拉松赛事的消息让他跃跃欲试,决心开启自己的马拉松生涯。“我的第一次马拉松就是在杭州湾新区的首届甬马,当年的9月开始练习跑步,10月份就去参加比赛了,因为平时跑量不够,虽然只是一个‘半马’,但跑完就累吐了。”文林波说。

此后,他每周都会抽出时间进行马拉松训练,参加的赛事活动也越来越多,2016年参加过的大型赛事包括无锡马拉松、北京马拉松、上海马拉松、杭州马拉松等,去年也先后在三亚、上海、杭州、横店等地参加了十几项马拉松赛事。

文林波认为,无论爬山还是跑步,都不仅仅是一种运动,更是一种生活方式。“运动都要讲究科学的方式,要预防伤病,那样才会真正带来好身体。特别是现在天气冷了,跑步之前一定要热身,跑完之后要做拉伸和放松动作,不然容易受伤。如果不做拉伸放松,久而久之肌肉也是僵的,弹性不足,那就跑不了太长的距离,参加不了马拉松。”为了让锻炼更有乐趣,他会因地制宜地利用自然资源当“道具”,比如上周末雪天在北仑东盘山跑过之后,他利用山顶的巨石做拉伸放松动作。“顺便还可以摆摆POSE,拍几张图片留念。”文林波觉得,生活得积极热情,才会更开心更有劲。



文林波在山顶做拉伸。

## 每个人都可以开动脑筋 跑出自己的“仪式感”

跑步是与自己的身心对话,一向被认为是“最孤单”的运动。但现在如雨后春笋般的各类跑步团队和马拉松赛事,让这项运动成为最受欢迎的群众体育活动之一。文林波和他的几位跑友,也于2016年4月组建了兴业大自然跑团。“刚开始我们是一个60多人的小跑团,大部分队员是我们单位的登山爱好者,我们成立了自己的微信群,也经常在网上发一些约跑的公告。发展到现在,已经有将近500名团友了。”文林波告诉记者,他的一位同事,跑了一年多之后,体重从170多斤降到140斤,“运动带来的身体变化是明显的”。

“我们的跑团有一家银行作为赞助,参与我们的跑团是全免费的,同时我们还会为跑友提供一定的营养补给和跑步物资。”文林波说,也正是有银行后援团支持,夏天可以给跑友送水、西瓜和绿豆汤,冬天可以供应红糖姜汤。他们组织活动更加方便,团队经常去东钱湖、九龙湖、塘溪等地进行集体活动,彼此间也常常交流与分享“跑马”的经验与教训。

随着跑团发展壮大,文林波和队友们也积极参与公益活动。近几年的宁波山地马拉松赛等本地赛事,他们不仅积极报名参与,还经常分派人手担当志愿者。去年“地球日”,他们也在姚江畔专门为几十名青少年组织了6公里的公益跑活动,“倡导健身运动,也倡导环保意识。”文林波说,跑步健身没有终点,也没有固定模式,每个人都可以开动脑筋,“跑出自己的仪式感”。

记者 戴斌

图片由受访者提供