

李达三善泽甬体
民间体育领跑人 ⑤

陈尔芬 从80后辣妈 到跑友圈“大神”

在宁波跑友圈,只要提起“香香”陈尔芬,很多人都会竖起大拇指。她有多厉害?2016年中国·奉化海峡两岸山地桃花马拉松赛,她是女子全马冠军;2016年九龙湖越野赛60km,她是冠军;2017年池州国际马拉松赛,她是女子全马冠军;2017年“玄奘之路”商学院戈壁挑战赛,她是团体冠军队成员;8月11日刚结束的2018年龙羊峡百公里越野赛,她获得女子组亚军。

从2014年开始爱上跑步这项运动,陈尔芬的动力来自哪里?“最初的动力是产后减肥,跑着跑着,就再也停不下来了,现在的动力是信念。”她不仅自己跑,还热心宣传全民健身,经常在朋友圈、微信群传递运动正能量,鼓励身边人积极参与体育锻炼。

1 差点成了专业田径运动员 由爬山开始爱上跑步

陈尔芬出生于1981年,温州人,现在镇海工作生活,网名“香香”。在高中的一场校运会前,她的生活和跑步就像是两条平行线。“从来没有训练过,却在校运会上意外跑了个第一名,后来参加了学校田径队。”她还差一点成了专业运动员,“老师觉得我是个跑步的苗子,但家人看我成绩不错,最后还是走了高考这条路。”进大学以后,陈尔芬基本和跑步绝缘。

2008年,陈尔芬生下儿子,体重从孕前的94斤飙升至124斤。她开始坐不住了,“看着肚子上的肥肉,我好绝望,这才想起运动减肥。”她选择的是爬山,因为“我平时登高比较快”。爬了不过三四个月,陈尔芬的体重回落到两位数。减肥初战告捷的同时,她也爱上了爬山运动。2010年,陈尔芬参加九峰山登山节,拿了第三名。之后只要宁波有登山比赛她基本都会参加,一般都能闯进前三。

从2014年10月开始,陈尔芬开始公路跑。2015年3月,她参加了无锡全马,成绩为4小时05分。“当时心里萌生了一个念头:继续跑。”她回忆说,可能在那一刻,她才真正爱上了跑步。

2 “小宇宙”彻底爆发 百公里越野跑曾路遇野狼

随后几年,陈尔芬的“小宇宙”彻底爆发。她平均每年参加大大小小十几场赛事,拿奖到手软。

在8月11日刚结束的龙羊峡百公里越野赛中,她获得女子组亚军。这次的比赛地点很特别,设在青海省海南藏族自治州龙羊峡。这么一场高海拔越野跑,难度可想而知。陈尔芬不眠不休跑了将近一天一夜,“100公里的路程,累计爬升2400米,我用时19小时50分钟12秒。这是我第一次在深夜独自完成100公里越野赛。”一路上,她经历了诸多意外。“马上要到终点时,没想到在路上遇到了野狼,还意外掉进了土坑。”事后她才知道,当天一起参赛的一个同伴也遇到了狼,同伴选择了退赛。而陈尔芬一直以为自己遇到的是条狗。“估计是灯的强光吓走了狼,我有点慌,当时朝轻缓的方向跑去,绕了一圈才回到赛道。”

对于陈尔芬来说,跑步已经与她的生活无缝连接。“没有比赛时,我一个月的跑量是150公里,如果有比赛,大概会跑200公里。”



陈尔芬在龙羊峡百公里越野赛上。

■申报方式

健身运动项目的典型人物 符合条件 均可于9月20日前申报

2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”评选活动于2018年6月~11月进行,分以下几个阶段:民间体育人申报;媒体发布参选人信息;专家评定组预审;网络公示投票;专家评定组评定;报纸公示;表彰颁奖。最终评出2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”10名,颁发获奖证书,各奖励人民币1万元(税后)。

可申报对象为:2016年1月9日~2018年4月31日期间,在宁波市全民健身活动中涌现出来的全民健身典型人物,并且在此期间从未获得过各级政府或各级单项体育运动协会的奖励,从未获得过各级行政经费补贴。参与评选者可以个人申报,也可以通过社区、各级单项体育协会、社会体育组织等单位推荐。评选活动申报截至9月20日,有意参评的健身爱好者,可登录宁波市体育发展基金会网站(网址: <http://tyfzjjh.nbty.gov.cn:809/>)了解评选规程详情并下载表格,表格按要求填写后打印、签名,然后将签名表格拍照发送到电子邮箱:ldsszyt@163.com。除表格外,申报内容可另附电子版申报人事迹介绍文字,同时要求上传申报人健身锻炼场景图片至少两张(横、竖构图各一)。 记者 庞锦燕

全国青少年艺术体操锦标赛 宁波小将 裘子涵披金挂银

本报讯(记者 戴斌 通讯员 陈皎宇)昨天,在北京举行的2018年全国青少年艺术体操锦标赛中,由宁波体育运动学校培养输送到浙江省队的选手裘子涵夺得个人全能银牌和球操金牌、带操银牌、绳操铜牌,此前她已经在8月12日进行的比赛中获得个人团体冠军。

裘子涵2008年2月出生,2015年12月从宁波市实验小学被招入市艺术体操队训练。该项目采用市区区办的模式,训练基地设在爱菊艺校。“选材的时候,我就觉得她体型、柔韧性都非常适合练习艺术体操,经过短时间适应性训练后,很快就进入正式训练。”市艺术体操队教练王艺澄告诉记者,裘子涵仅仅训练了五六个月后就登上了省赛赛场。

2016年7月,在嘉兴举行的浙江省少年儿童艺术体操锦标赛上,裘子涵、李悦嘉、黄靖涵、梁雨晨和李喆茹等选手帮助宁波队获得了丙组个人团体项目的冠军。其中裘子涵表现最为出色,共获得4金1银,包括丙组个人全能第一名、单项决赛中徒手和球两个冠军、彩带亚军。去年的省锦标赛和冠军赛,裘子涵共获6枚金牌。

由于在各项赛事中的出色表现,裘子涵于2018年2月正式进入省队训练。她积极融入队伍,用实际行动向教练证明了自己的能力与潜力,在强手如云的省队中脱颖而出。今年4月,入省队才两个月的裘子涵就获得了参加全国比赛的机会,代表浙江省艺术体操队出征2018年全国艺术体操个人冠军赛和集体锦标赛,最终荣获个人团体冠军。此次再度代表省队参加全国最高水平的青少年艺术体操锦标赛,裘子涵在个人团体、个人全能项目上又一次展示了实力。

有些遗憾的是,裘子涵将不能代表宁波队出现在今年第16届浙江省运动会的赛场上,原因是她所在年龄段宁波选手人数不足,难以组队。“参加省运会的宁波艺术体操运动员有8名,是2009-2010年龄段的。”王艺澄说,省运会艺术体操比赛8月17日开始,杭州等地的队伍实力很强,届时宁波小年龄段选手们将尽最大努力,展示自己的水平,向奖牌发起冲击。



裘子涵在全国青少年艺术体操锦标赛上。

本版图片均由受访者提供