



江南忆 忆江南



狂奔 3636 公里拿下环法超马冠军 “浙江跑王”立志跑到 80 岁



梁新德在法国巴黎宣传杭州亚运。

本报记者 徐小翔

“连续 63 天，跑完 3636 公里，我以自己的方式献礼亚运，也用行动给孩子示范，什么是信念和坚持。”刚刚拿下环法兰西公路超级马拉松冠军的梁新德很感慨：这 63 天里，来自祖国亲友的牵挂和问候一直温暖着他，正是这份爱和关怀，支撑他跑完全程。

两个月“虐”坏 4 双鞋

环法超马的门槛很高，它是一场全程自补给、自导航的超长耐力比赛，见证了世界级耐力王者的诞生，迄今全世界完成全程挑战的跑者仅 19 人。

今年是环法超马第三届，比赛起点在巴黎凡尔赛宫，经过北大西洋沿岸海滩、法国各大河流运河、著名的波尔多和勃艮第葡萄酒产地以及罗纳—阿尔卑斯大区部分山峰，最后奔向终点——巴黎埃菲尔铁塔。

赛道全长超过 3600 公里，累计爬升 41000 米左右，相当于 4.6 个珠穆朗玛峰的高度。全球仅 4 人参赛，3 人完赛。

这一趟，梁新德跑废了 4 双鞋。

一上赛道，什么情况都有可能发生。

“在比利牛斯山山顶，我们碰到雷暴；在科西

嘉岛我们遭遇道路塌方。法国人喜欢养狗，在街头，我们甚至被狗追着跑。”梁新德说，这一路上，经历了科西嘉岛地表温度 47℃ 的暴晒跑，有阿尔卑斯山上大风大雨中裹着急救毯一路前行，还有凌晨两三时带着头灯漏夜赶路，身上带的水不够了，直接喝沿途的山泉水……

最担心长辈不放心

“当我第一个越过终点时，心情无法形容，很想告诉家里人，我战胜了自己，释放了自我。”这 63 天，梁新德每天都会在微信上收到七旬岳母的细细叮咛：“千万不要顶着疼痛硬跑”“营养一定要跟上”“鞋子跑烂了就扔掉，别心疼钱”……

老人家知道，在女婿的字典里没有“放弃”二字。

“妈妈本来是要送我到机场的，没想到一个意外骨折了，她每天躺在床上算着时差给我发信息。”梁新德最担心老人家不放心。

他告诉岳母，这次参赛他最大的收获是无伤完赛和低心率，这都要归功于一年的备赛和保障团队的付出。

至于比赛后瘦了 4 公斤的事，他只字未提。

老年人也可参与马拉松

掐指一算，梁新德越野跑龄已有 20 年左右，足迹遍及国内外 160 多场赛事，跑遍了七大洲和南北极。一些朋友笑称他是“浙江跑王”。

2016 年，他成为首位完成“极地长征 4 大沙漠系列”1000 公里的中国人；

2019 年，他拿下环台湾岛 1045 公里超马冠军；

2020 年，他横穿库布齐沙漠 400 公里；

今年，他获得环法超级马拉松冠军。

梁新德掐指算了算，最疯狂的一年，他跑了 9 个 100 公里。

为了今年这次环法超马，梁新德花了一年多的时间来准备，减体重练核心，模拟高原环境训练……

为了节约训练时间，他还绕着自家小区跑，一跑就是百来圈，把保安都转晕了。

为啥跑得这么猛？

“我今年 47 岁，目标是要跑到 80 岁。其实在国外，很多老年人也参与长距离马拉松，只要保持低心率，就不会出现问题。我见过不少八九十岁的跑者，状态都很不错。”梁新德告诉记者，作为浙江省体育旅游产业促进会副秘书长、户外运动和急救培训的安全顾问，他希望将运动的理念和经验分享给更多人，特别是老年群体。

为此，多年来，他组织策划了多场公益慢跑活动，带动身边的亲人、邻居、朋友一起加入到跑步的行列中，希望大家能够通过运动收获一个更坚定、更健康的自己，以及收获更多友情、亲情和正能量。

杭州卫健 “智慧校园”迎亚运

本报讯(通讯员 孙菊枝)日前，“杭州市老年活动中心·老年电视大学智慧校园”新版亮相，杭州市卫生健康事业发展中心举办一场其乐融融的“同心迎亚运巧手绘未来”线下活动。

中心邀请非遗手工传承人和平台技术人员现场教学，活动包括国情教育、反诈宣传、剪纸教学、捏泥人教学、手工作品投稿和“智慧校园”专区操作培训等环节，内容丰富有趣实用，受到老年人喜爱。

通过手工制作，老人们的手眼协调能力得到锻炼，专注力和创造力得到激发，并在感受传统文化魅力、体验制作成功乐趣的同时，文化自信心也得到增强。

本次手工作品征集活动，将充分发挥“智慧校园”线上专区优势，通过广泛征集全员投票、专家评选、平台展播等形式全过程展现杭州老人热烈期盼亚运、支持亚运的精神面貌。

杭州上城 老少同心绘长卷

本报讯(记者 夏凌 通讯员 徐瑾 楼钟飞)传递火炬的宸宸、投标枪的琮琤、跳水的莲莲……在杭州市上城区景新书院新展馆，一幅长 10 米的画卷十分萌动。

这幅画是上城区关工委联合凯旋街道景新社区、景新书画院，共同举办“同心迎亚运 携手向未来”共绘长卷主题活动的成果。

活动现场，上城区关工委常务副主席刘兴仙给孩子们介绍亚运知识，并勉励他们爱祖国、勤学习、多锻炼、懂感恩。

在景新书画院老师的指导下，孩子们拿起手中彩笔开始创作。亚运吉祥物、奥体中心“大莲花”、西湖荷花、绚丽彩虹……孩子们大胆表达，将自己对杭州亚运会的热切期盼和美好祝福呈现在画卷上。