



## “挑战21天”跑步训练营 今日开营

新赛季玩法 微信、微博打卡抽大奖

五月不“挑战”，六月徒伤悲？参加了昨天的炫酷跑还不过瘾？没关系，5月11日，新一季“挑战21天”跑步训练营正式启动了。本报精心准备的21天跑步计划，等着你来完成和挑战！本季“挑战21天”强调“自我管理、自我报道、自我监督、自我超越”的理念。为此，除了招募跑友在固定地点跑步外，本次活动还将开启微信打卡制度，不设指定地点，只要记录或上传了21天每天锻炼的情况，均有大奖抽取。（详细内容见4月29日《三湘都市报》A14版，或加好玩俱乐部公众微信号）

**挑战时间：**5月11日-31日，每天跑步时间由各跑团确定。

**挑战地点：**烈士公园、湖南商学院等5个跑点。

**挑战内容：**

1、各跑团由志愿者组织。每个跑团选出20名志愿者，给初跑者制定合理的训练计划，老手带菜鸟。

2、各家俱乐部派出2名教练进行指导，每周至少进行两次培训。同时，跑团挑战者每周六、周日上午到健身俱乐部进行2-3次训练。俱乐部自行安排时间。

3、不在指定场地跑步的跑友，可在本报微信公众平台定时打卡，也可自行组团跑步，发送图文或秒拍视频发送到微信朋友圈进行记录。

■记者 卢小伟 刘涛

## 花絮

### 和小狗一起冲线

来自长沙的一对姐妹花是最后通过终点的选手，记者随他们从毛主席雕像一路小跑到了终点。谈及速度不快的原因，除了个人体力不支，她们表示，是一旁的小狗狗“拖累”了她们。记者看到，她们身旁一只小短腿狮毛狗正一起跑着。因为腿短，狗狗跑得特别欢但也慢。为了不影响速度，她们时不时抱起小狗，其乐融融走向终点。

### 给我一个拥抱

跑到毛主席雕像处，赛程过半。除了领先的“专业级选手”，更多的选手开始遭遇瓶颈，速度慢慢减了下来，他们选择在此稍加休息。

湖南大学的三名女生集体报名参加此次比赛，王红为了不拖累小伙伴，让另外两人先往前跑。没过多久，落在后面的她又叫住了小伙伴。“等等我、等等我”，她喊道。王红奋力向伙伴们追了过去，与伙伴们会合时，她说，“给我一个拥抱吧”，三个人在体育精神的感染下抱在了一起。

记者发现，尽管跑步有快有慢，但互助、坚持、友善的氛围围绕着整个活动。毛主席雕像附近，游客纷纷对参赛者大喊“加油”，参赛者也会回以微笑，一下子，能量值蹭蹭地增加了。

■记者 卢小伟



# 橘子洲开跑 爆炸头、兔女郎、超人加入“挑战21天” 光跑还不够 造型很重要



出发！谁也不甘落后。

当钢铁侠、美国队长、雷神、绿巨人等明星同时出现，你一定以为这是在电影《复仇者联盟》里。当然，你的想法没错，但不全面，因为长沙也有。5月10日，由三湘都市报和长沙市体育局联合主办的“挑战21天·一起跑吧”首站约跑活动在橘子洲举行，这场活动也给了这些英雄们一次聚首的机会。本场比赛的主题是炫酷跑，最初的要求是每个参与者头戴个性发饰参加比赛，可活动现场的精彩程度超过我们的预期，爆炸头、兔女郎、超人纷纷登场。对于参加本场由康宝莱(中国)保健品有限公司协办的跑步活动的跑友，我只想对你们说：你们太棒啦，简直是用“绳命”在跑步。还有四场，你们不来我会想念你们的，请随时关注好玩俱乐部微信公众号(HwFunClub)发布的消息。

### 【开跑】

#### “中国阿甘”李战哲领跑

活动于8:30正式启动，但在7:00左右，本场活动的领跑队员、素有“中国阿甘”之称的李战哲就一身大汗地来到了现场，他一边擦汗一边笑着说：“我从万家丽路跑过来的。”除了李战哲，长沙市体育局党委委员、工会主席钟国林、长沙市体育局宣传处副处长朱振业、华声在线执行总编辑杨博智、三湘都市报副总编辑赵雨杉、康宝莱湖南分公司经理莫奕同时出席了启动仪式。

由海东青健身俱乐部的教练邹志杰和欧菲带领跑友进行了5分钟的热身后，钟国林宣布比赛开始，随着发令枪响，在李战哲、赵雨杉和杨博智的领跑下，跑友们冲出了起点。几分钟后，起跑时还略显臃肿的人群，就被拉成了一条长线。尽管如此，谁也不甘落后。跑到橘子洲头时，351号跑友的号码牌掉了都顾不得停下来捡，还是志愿者捡起来追上他并还给他的。路边的游客也禁不住打趣道：“这都是传说中风一样的男子和女子啊！”

在终点线上，一个戴眼镜的跑友刚过终点他的腿就软了下来，随即被两名亲友架着胳膊，迅速送到了丁字镇医院组成的医疗志愿组。“头晕，中暑了，问题不大。”医生说。

### 【颁奖】

#### 爆炸头、兔女郎获创意奖

很快，4公里的路程就被跑友们抛在了身后，许青山和赵禹晴分别夺得男子组和女子组第一名，两人都来自湖南大学。许青山曾是湖南大学田径队队员，半年前从田径队退役，如今跑起来脚下仍然“呼呼有风”，4公里用时14分，让现场不少跑友惊叹不已，纷纷成了他的粉丝，上台求合影。即便没得到冠军，跑友们也高兴，一名来自“长沙毅行团”的获奖跑友，走下台后受到小伙伴们英雄版的欢呼。他们都获得了康宝莱和北京红牛饮料销售有限公司湖南分公司提供的奖品。

本周活动的主题是炫酷跑，要求跑友头戴个性发饰参与跑步。有人头顶爆炸头，像被电击了一样；有人竖起两只“耳朵”，扮演“兔女郎”……创意不仅仅体现在头饰上，还有人用丝巾蒙着面，只露个眼睛左看右看；更有人穿上超人服就来比赛了……

除了男、女前十名选手的颁奖，炫酷跑“最具创意奖”的产生更让现场欢声雷动。主办方挑选出了10名候选人上台，20名取得名次的跑友给他们投票，最终爆炸头陈达被大众评审团选为第一名，戴一顶紫色遮阳帽、帽子上竖着两只粉红色兔耳朵的陈妙名列榜眼。有2名跑友获得同样票数，现场观众的欢呼声成为最后一票，最终邓开军幸运胜出。主持人问陈妙为什么扮成兔女郎？陈妙略带羞涩地说：“我是化妆成兔子的狼外婆，结果钻到羊群里去了，上演了一场羊爱上狼的故事，哈哈！”

### 【温馨】

#### 孩子现场给妈妈送上母亲节礼物

活动当天正值母亲节，40多名小朋友在妈妈的陪伴下也来到了现场，其中包括30多名三湘都市报小记者俱乐部的小记者们。

在分享完获奖选手的胜利喜悦后，现场DJ调出一阵舒缓的音乐，拉开了本次活动最温馨的一幕：一对对母子、母女们纷纷牵手上场，小朋友将手中的康乃馨送给了妈妈，并祝她们母亲节快乐。现场响起了一片欢呼声。

龙花云抱着2岁的女儿刘心甜冲着镜头欢呼，她的女儿是最小的选手，龙花云说：“她虽然还小，但体验一下健康、运动、快乐的氛围，对她的成长是很有帮助的。孩子健康快乐地成长，是做母亲的最大的心愿。”

■记者 卢小伟 刘涛 刘玉锋 潘梁平 康蒙



小朋友将手中的康乃馨送给妈妈。



跑友们正在检录。(此图由跑友提供)



长沙市体育局党委委员、工会主席钟国林给跑友颁奖。



炫酷跑造型很重要。

■本组图片由 记者 赵持 摄