



02

跑圈江湖

【湘军跑团】

跑团的出现

让跑步有了家的感觉

杨勇跑龄14年，跑马11年，是从湖南民间跑出来的国内马拉松名人，湘军跑团创始人兼团长。

2008年从深圳开始跑步，总共参赛场次超过300场。从迈入跑道起，杨勇以路跑的方式走遍了三湘四水，带领跑团夺得2020环青海湖211公里五天五马团队冠军、2021越山向海三亚站混合组冠军，曾担任2021京杭大运河17天17马17座城挑战赛主跑者。

“2014年，我回长沙发展，见证了长沙跑圈的一路成长和发展。”湘军跑团创立于2015年10月，并参加了同一年正式起步的首届长沙马拉松赛。自成立之初起，湘军跑团为本地精英跑者提供一起训练的平台，见证了长沙跑步事业的迅速发展。“目前，湖南省14个市州有一定规模的跑团超过300个，长沙大大小小跑团近80个，跑友数量至少3至5万人。”

经过多年发展，湘军跑团已经累计拥有近千名会员，长期活跃参与跑步健身和赛事的会员有近600人，是目前湖南规模最大的专业马拉松跑团之一，跑团自费举办湘军梦之队测试赛十一届。“其中四次全马，七次半马。”在因疫情没有比赛的情况下，为精英跑者提供了一个展现自我、检测训练的平台。“疫情对跑团组织活动有一定影响，但是跑步还是不能断，有好的身体才能更好地应对疫情。”

“跑团为跑友们继续保持训练的激情，提供了强有力的支持。”杨勇对跑步充满激情，在他看来，跑团对于跑友的成长至关重要。“跑步本身是枯燥无味的，对刚开始跑步的小白而言，一个人要坚持跑下去有点难。”跑团的出现让跑步有了家的感觉，杨勇说，“一旦坚持跑步2至3个月，就会养成习惯，爱上马拉松这项运动。”

一个人可以跑得更快，一群人可以跑得更远；一个人跑步是修行，一群人跑步是青春。
迈进跑圈，身为跑者，和跑友之间的话题三句话中两句话都离不开一个词，那就是跑团。“目前，湖南省14个市州有一定规模的跑团超过300个，长沙大大小小跑团大概有近80个，跑友数量至少约有5万人。”9月21日，长沙知名马拉松跑者、湘军跑团创始人兼团长杨勇向三湘都市报记者介绍。
跑团，是一群有着共同兴趣爱好的跑友聚集起来的团体，也是不少跑者初入跑圈时，最迫不及待想要通过并加入的组织。当然，也有跑者享受独自奔跑时的自由。
无论是跟团还是独行，既进跑圈，就入江湖。

■三湘都市报全媒体记者 叶竹 通讯员 曾诗莹

跟团或独行，既进跑圈就入江湖

湖南有一定规模的跑团已超300个，“让跑步有了家的感觉”



湘军跑团聚集了精英跑者。
受访者供图

【长沙悦跑团】

疫情期间办赛，助跑友回味跑马日子

长沙悦跑团是目前湖南省内的超大型公益性质跑团，在线注册人数超过8800人，在长沙市内设有16个分队，线下高频活跃跑者达到2500至3000人，由创始人海盗石创立于2015年3月。目前，悦跑团的团长为轮值制。

现任团长“黑哥”谭新民，本职工作是设计师，是参与过全国大型马拉松筹备(2019—2020年)的业余跑步活动策划者。“早几年因为设计工作职业病，身体从亚健康到崩盘。”当时谭新民体重180斤，身患9种疾病，住院两年被抢救3次。“经好友点拨开始跑步，并加入跑团。”从第一次的烈士公园3公里起步，到66个半马4个全马，参加了国内十几场马拉松赛事，3年时间累计7000多公里跑量，谭新民体重一直保持在125至130斤之间，身体和精神彻底蜕变。作为一名跑步运动的受益者，他时刻都想着如何将跑步进行到底。

“近几年，疫情原因大型马拉松基本难办了，我们就自己做活动，每年都有自己跑团的固定活动。”从T恤设计定制、正规号码布、配备专业计时，到自主设计监制奖牌……谭新民说：“我们用这种仪式感来冲淡没有马可跑的失落。同时，16个分队的日常聚跑，参与人数多、活跃程度高，让我们时刻感受到跑友们的快乐。”

【其他跑团】

湖南千人跑团不在少数，组团打卡各地跑步赛事

“益阳市比较大的跑团有马拉松运动协会、雁行团和微马。”益阳市马拉松协会秘书长徐亚宏介绍，三个跑团加起来有三千多人。从2015年开始跑步，徐亚宏已经有7年跑龄。“我们协会成员经常聚跑、组团报名参赛，可以说全国各地跑。”

“在集体氛围和集体气势的带动下，可以更好地坚持跑下去。”徐亚宏认为，加入跑团可以督促跑友保持良好习惯。对不少刚加入跑圈的跑友，她建议，在路跑练习过程中，要知道最基本的跑步知识，“跑前热身，跑后拉伸，配速循序渐进才不会受伤。”

同样深受跑团氛围引领的罗丽君，来自邵阳市新邵县11路跑团，从2016年7月开始跑步。2017年初，一位朋友看到罗丽君经常在朋友圈打卡跑步，就邀请她进入新邵县的跑团。“在跑团，氛围很好，聚跑活动多，激情澎湃。”

娄底微马跑步协会是湖南省内的较大跑团之一，成立于2015年，在册会员超过5000人。“特马中队现有260人，9个特马分队各有100多人。”安安是娄底微马跑步协会特马队的一员，“特马队跑友参加过北马、夏马、长马、广马、常德马、衡马、洪马等马拉松比赛。”

【独行跑者】

崇尚自由奔跑
他们是跑道上的“独行者”

穿着统一的跑团T恤，举着跑团会旗，在各处地标前合影拍照，发朋友圈……热闹的气氛感染周围许多人，跑步逐渐成为一种社交方式。然而，并不是所有人都喜欢热闹，或者通过跑步满足社交需求。在晚风吹拂的江边，在林荫覆盖的公园，有些“独行者”享受着白皙的晨、宁静的夜，耳旁只有音乐和自己的心跳。

“每次跑不超15公里。”在长沙市开福区工作的丁先生，上了近20年晚班。几年前的体检结果让他不得不重视自己的健康状况，“血压达到高血压临界值，有脂肪肝。”

家住洋湖，靠近江边，良好的跑步环境让丁先生养成了规律跑。“一周跑上四五次，每次10公里左右，一般是晚上沿着湘江步道跑。现在身体状况好多了，体重控制在140斤左右。”

“我不反对参加跑团，加入组织更有利于掌握科学跑步，有利于交流。想要提高跑步水平或参赛，参加跑团更好。”不为参赛，不为刷PB(刷新个人跑步最好成绩)，只为健身和健康，丁先生一直是长跑路上的“独行者”，也从不在朋友圈打卡。丁先生说：“我个人崇尚自由跑步，没有过多约束和压力，更利于自由掌握时间。”

被同事笑称为“佛系”跑步爱好者，长沙白领东东和丁先生有着同样的选择。“我以后还是打算自己训练。”在2022长沙马拉松半马项目中签后，这位路跑小白仍然选择独立行动。“会请教有跑马经验的朋友、同事，体能方面会请健身房教练指导。身体常年都保持了运动状态，我相信自己可以完赛。”

