

群聚生活

独跑跑不如群跑跑

□ 记者 冯莹雅

听说洛阳长跑俱乐部在国内的圈子里挺有名,究竟多有名呢?记者在百度上进行搜索,找到相关结果约554000个。数字不能说明什么,记者“潜入”该群,想了解真实的他们。

一群群友

网友“最爱企鹅”刚加入洛阳长跑俱乐部,35岁的他为了锻炼身体,已经坚持跑步7个月,主要是在家中的跑步机上跑。他为了找到“组织”,在网上搜索,便搜到了该群,“赶紧向群里的高手们咨询关于跑步时间、速度控制、跑步路线等问题,便于以后能‘跑马’”。

“什么叫‘跑马’?”同样是新人的我“冒了个泡”,幸好没遭人嘲笑。

“‘跑马’就是跑马拉松!”群友“清风”耐心地给予解释。据介绍,“清风”是群里的“老人”、活跃分子、跑步高手,包括“清风”在内,群里的不少人都参加过“跑马”。

清晨6时许,“清风”在群里第一个签到,一个多小时后,有人在群里问:“大家今天早上出去跑了吗?”“清风”又是第一个出来报告:“我刚跑回来,今天跑了13公里……”

大家在群里更多地谈有关长跑的活动,有人问:“听说元旦长跑活动和郑开国际马拉松比赛已经开始报名啦,赶紧说说时间、地点……”

一说到长跑,大家就很兴奋,许多人在群里已经报名了。大家又开始谈论起在海南举行的“五指山登山赛”,那是中国登山协会举行的首次热带雨林登山赛,长跑群里有6个人参赛了。

群友们说,“五指山登山赛”已经结束,参赛的群友们正在返回途中,期待他们带回最新消息、图片,让我们在群里共享。

瞧,这群群友句句不离跑步、登山,正是这共同的爱好把他们聚在一起。

群跑有趣

说到长跑群,不得不提到一个重量级人物——“济公”。年纪轻轻的他持之以恒地致力于推广群众性跑步运动,让跑步成为一种生活习惯,就跟吃饭一样。

当初,是他发起群跑,让跑步不再孤独;也是他创新地尝试免费叫醒服务,每日清晨他会打数十个电话,把跑步者从睡梦中叫醒,督促大家跑步;还是他每次活动需要网上报名时,担心有人不会使用网络,于是他自费打印表格,帮助大家顺利完成报名……

曾经轰动一时的晨跑叫醒服务,尽管目前没有以前红火,但这丝毫没有影响大家跑步锻炼身体的热情——大家跑着,坚持着!

群有群规

这个群2008年11月建立,3年来,积攒了不少人气,从刚开始的十几个人发展到如今的486人。

“刚开始我们几个爱好跑步的人组建了一个交流群,后来通过各种活动,参与的人越来越多,加入群的人也越来越多。”“济公”说。

家家有规矩,群有群规。长跑俱乐部的群规很规范,《洛阳长跑俱乐部QQ群管理办法》分3章,包括总则、群员管理和

“清风”说,独跑不如群跑,叫上住得近的群友一起跑步,是一件很有意思的事情。当然,也可以发动身边的人一起跑步。“清风”说,他就把老婆和孩子鼓动起来,“现在我媳妇每天早上跟我一起跑40分钟,8岁的女儿比较贪睡,冬天叫不醒,夏天也和我们一起坚持晨跑”。

不仅每天坚持跑步,这伙人还积极参加一些长跑、登山活动。据了解,3年来,“济公”、“清风”等人共参加活动50多次,如2009年4月5日举行的郑开国际马拉松赛,2010年4月25日举行的济源王屋山登山赛,2010年9月6日举行的山东泰山登山赛,2011年9月28日举行的山西长治定向越野赛……洛阳的这群选手每次参赛的成绩都还不错。

管理员责任,共有7条,23个规定。

仔细看看长跑群的群规,记者发现,它对该群的定性、加入和请出,该群的规则、言论要求、管理员职责等都做了详细规定,任何有跑步爱好且遵纪守法的人都可以自由加入该群,但如果违反其中的规定,就会收到管理员的“请出”邮件,毫不留情地将你“踢”出去……

(长跑俱乐部的群号为45165544)

网友出行

1.一费制【户外地带·游走部落】12月10日,新线穿越嵩山清凉峰一日游。

2.一费制【户外地带·游走部落】12月10日,梦幻天鹅湖一日游。

3.一费制【洛阳徒步】12月10日,原生态家园山西道宝河一日徒步休闲活动。

4.AA制【户外地带·伊川相约山水群】12月10日,济源登山、泡温泉一日游。

5.AA制【户外地带·逍遥驴吧】12月10日,济源谷堆山穿越、泡温泉浪漫休闲一日游。

6.一费制【户外地带·365户外】12月10日、11日,湖北古隆中、河南内乡县衙两日游。

7.AA制【户外地带·逍遥驴吧】12月11日,嵩山玉皇沟一日游。

8.AA制【户外地带·胖胖肚肚】12月11日,穿越谷堆山、泡温泉一日游。

9.一费制【洛阳徒步】12月11日,观巍巍南太行天界山、品味“曼尤”生活一日游。

详情请登录洛阳网·洛阳社区(bbs.lyd.com.cn)查询,请驴友谨慎选择,安全自负。

赛车传奇

该片是目前国内首部以赛车为题材的时尚动作大戏。该片集结港台、内地顶尖制作班底,围绕竞技赛车、爱情与友情等时尚主题,将视角第一次放在职业赛车手的比赛、生活细节和他们的人生态度上,让观众切身体会赛车手的荣耀以及荣耀背后的付出。

花城影事 洛阳奥斯卡 办
新都汇影城 办
地址:洛阳新都汇购物广场4层
团购热线:15136370108
影讯热线:0379-63106788

奥斯卡 本周电影排行榜

- 第一名《鸿门宴》
- 第二名《驱魔者》
- 第三名《东成西就 2011》



副刊

投稿:lsfnzk@163.com
电话:65233688

(资料图片)

CHANGHONG 长虹
——信赖源自1958——

限时抢购

12月9日-11日

温馨提示:预存定金10元 可抵100元购机款

长虹电视 彩色风暴

席卷中原 重磅出击

42型智能3D ¥2899	47型智能3D ¥3899	32型节能LED ¥1799
------------------	------------------	-------------------

时尚生活 随心而动
For your smart lifestyle

以上特价机型不参与定金翻倍用,须预交10元定金方可享受,只赠送挂架。

河南·湖北·湖南·江西 大联动 河南站

定金 存10元抵100元

30天 保价

限时抢购 限时不限量

咨询热线: 0379-62381657