

【正在开跑】

巴黎奥运会虽已闭幕,但运动精神仍在我们心中燃烧。

我们注意到,当运动员们在奥运赛场上挥洒汗水奋力拼搏的时候,阿拉宁波的许多基层社区,也悄然掀起了一阵运动健身风潮。尤其是,有越来越多自发组织而成的跑步健身团体,出现在这些社区当中。

即日起,记者将视线投向这些社区基层的跑团,推出社区跑团系列报道,一起来见识深藏于民间的运动热情,讲述他们追求健康、挑战自我的故事。

社区跑团



# 每天5点半一起跑!

## 宁波这个晨跑团成立8年,从小区跑向全国

拉伸、压腿、活动关节、开跑……每天早晨5:30到7:00,在鄞州区中河街道东湖花园小区里,晨跑团成员精神饱满地开启了新一天的打卡,他们的跑动让清晨的小区充满生机。据悉,跑团成立8年,如今已经有100多位成员,还有不少成员因此跑进了马拉松赛道。

### 1 从寥寥数人到100多人

“开始大家因为兴趣,自发性的,直到现在我们也是志同道合才聚集在一起。”东湖社区晨跑团于2016年由宁波市长跑协会副会长刘维嘉组建,他告诉记者,起初的成员仅有十来个人,现如今拥有100多位团员,还吸引了周边小区的跑者加入,最高峰时参与人数超过150人,年龄最大的成员是63岁,最小的是8岁。

“东湖花园环境优美、绿树成荫,很适合跑步。”现任团长王永达说,跑团因为规模较大,所以专门设有统计员,每天公布群里跑友的跑量,也因此激发了群友你追我赶的跑步热情。

“我们东湖花园有1.4万多名居民,邻居们很多都互不认识,后来才通过跑步认识了彼此,甚至成为朋友。”副团长崔建勋今年45岁,2016年就加入了跑团,他说被跑团和谐友爱的氛围吸引,团友们经常自发组织环东钱湖跑,还一起欢庆“六一”、欢度国庆、过集体生日等,“我觉得一个好习惯的养成,真的离不开团体的接纳和带动。”



晨跑团过集体生日



东湖社区晨跑团

### 2 从“沙发土豆”到马拉松健将

成员李明今年42岁,在加入跑团前,是典型的“沙发土豆”,每天的生活除了工作就是宅在家里看电视、打游戏。2018年一次偶然的的机会,他被朋友拉进了东湖跑团,起初只是抱着试试看的心态参加了一次晨跑,没想到却坚持下来了。“其实坚持是最难的,尤其是严寒酷暑的时候,内心总会动摇。好在我们晨跑团队员们相互监督、相互鼓励。”

团长王永达了解了李明的情况后还给他“开小灶”进行指导,李明开始调整作息,注意饮食,逐渐增加训练量。几个月后,李明惊喜地发现自己的体重减轻了,体质也明显增强。

“战胜自己就是成功,跑步让我收获健康的同时也变得更加有勇气。”2023年李明报名参加宁波国际马拉松,并以惊人的毅力和速度完成了全程比赛,实现了从“沙发土

豆”到马拉松健将的华丽蜕变。

在跑团内,像李明这样的队员还有很多。暑假期间,越来越多的家长选择带着孩子参加晨跑,许多队员主动申请成为志愿者,为晨跑团队员提供锻炼指导、补水供给、拍照记录、鼓励陪跑等服务。家长们也特别支持:“平时自己叫不动,但晨跑团一起跑,能让孩子从被动变主动。”

### 3 从小区跑向全国

除了平时的例行训练外,跑团还经常组织线下拉练活动,与鄞州区及其他地区的跑团进行互动交流,共同提升跑步技能和水平。同时,全年组织团员参与全国马拉松和越野赛事,让团员们有机会在更高水平的舞台上展示自己。

目前,东湖跑团已有8名成员

能够在全程马拉松比赛中以3小时30分钟以内的优异成绩完赛,其中,陈云芳更是以3小时08分钟的佳绩领跑团队,成为众人瞩目的焦点。63岁的退休老将车建平,则以每月超过400公里的跑量,展现了跑者不老的神话,激励着每一位团员不断挑战自我、超越极限。

2022年,东湖跑团荣获由宁波市长跑协会颁发的2022年度最佳跑团称号,团员中有37个人参加过全马,62个人参加过半马,今年的无锡、厦门、扬州、苏州等地的马拉松赛事都有团员参加。

记者 王悦宁  
通讯员 曾家宇 周芬娣 文/摄

## 天降补偿款? 只为把钱卷!

近日,宁银消金客户经理小陈上门为张女士办理宁银消金贷款业务。在业务办理过程中,张女士收到一通“航空公司客服电话”,告知张女士次日的航班因交通管制临时取消了,稍后会发送短信至张女士手机,张女士可以点击短信链接申请改签,改签成功还能领取一笔补偿款。

话音刚落,张女士便收到一条申请改签的短信链接,张女士不疑有他便要点击短信链接进行改签操作。客户经理小陈觉得事有蹊跷,第一时间制止了张女士的操作,并提醒她先登录官方

票平台核实信息。张女士听取建议,登录了航空公司官网,发现并无航班信息变更公告,进一步咨询航空公司在线客服后确认航班处于正常状态,遂意识到刚刚是个诈骗电话,庆幸没有上当。

当下互联网时代,个人信息安全遭遇了“挑战”,不少诈骗分子冒充航空公司客服人员以帮助退改签、发放补偿款等为由,趁机诱导消费者点击钓鱼链接并获取个人信息,进而骗取钱财。

如何将诈骗分子拒之门外?宁银消金提醒您,常怀“三颗心”——一是要有“警惕心”。对于自

称××客服来电或申请添加好友的,需时刻保持警惕,通过官方客服热线、官方APP、官方微信公众号等官方途径核实对方身份,切勿轻易相信对方。

二是要有“不贪心”。对于各类退改签、领取补偿款、限时领礼品、中奖等来历不明的短信、邮件链接,需保持头脑清醒,牢记“天下没有免费的午餐”,不要轻易点击,切勿贪小利失大利。

三是要有“防范心”。日常生活中,谨防不法分子获取个人隐私信息。为更好地防范诈骗分子,可在手机上安装国家反诈中心APP等官方防诈骗软件,



为个人信息安全“保驾护航”。

国家金融监督管理总局宁波监管局温馨提醒:广大消费者切莫轻信涉钱信息,积极加强自我防范,守护财产安全。

记者 徐文燕  
通讯员 陈叶 郑波 李寅初