

3小时13分

罗本马拉松首秀 “累瘫”了

自从退役后,罗本开启跑步生涯。4月10日,据美国跑步媒体《Runner's World》报道,罗本在荷兰鹿特丹马拉松完成了自己的首马挑战,他本想冲击3小时大关,但最终没有成功,以3小时13分40秒的成绩完成比赛。

完赛后,罗本自己也感慨“一点都不享受,完赛太不容易了”。据悉,是疫情打乱了罗本的训练备战计划,他才没有能够完成既定的目标。



罗本(中)在比赛最后时刻有些挣扎。

“跑马拉松是一场真正的战斗”

早在大半个月前,罗本就已经在跑道上证明了自己跑马拉松的潜力有多强。

据《Runner's World》报道,罗本此前参加了一场在自己家乡格罗宁根举行的第38届哈伦半程马拉松,在那场半马“首秀”中,罗本以1小时20分37秒完赛,排在1277名参赛选手的第19位。

根据这场半马的数据显示,罗本在比赛中的时速到了15.7公里/小时,用马拉松圈里的行话来说,也就是配速达到了3分49秒。对于那些长期训练的严肃跑者来说,这已经是一个相当不错的配速。

彼时,不少人就期待着罗本在全马赛道上会有怎么样的表现。

半个月后,罗本就和他的好友、前荷兰滑雪运动员韦内马尔

一同参加了鹿特丹马拉松。

据媒体报道,赛前罗本就给自己定下了“破3”的目标。据数据统计显示,罗本在前半程确实按照既定的目标前进——他的前21公里,配速都保持在4分14秒以内,最快的一个阶段达到了4分06秒。

“刚起跑的时候,我还非常关注速度和时间,但到了一个特定的时间点,我不再考虑那些。”罗本在赛后说出了自己的真实感受,而他所说的“特定时间”,其实就是比赛的30公里之后。

那个阶段,罗本“撞墙”了。从数据上看,他在30公里之后开始明显掉速,先是把配速降到了5分02秒,然后一度又减速到每公里用时6分钟。

“30公里的感觉不是很愉快,就像是地狱,我的腿抽筋了,

不得不停下来走路。”罗本的赛后采访将自己在后半程的挣扎描绘得清清楚楚,“这是我的第一次马拉松,我必须努力完成,很明显感到身体上发生了变化,我最终坚持了下来。”

在坚持到达终点之后,罗本立刻停了下来,先是双手撑着膝盖,然后不停地揉着自己的大腿……

而一路陪伴他的韦内马尔则是不停地鼓励他,“他勇敢地坚持了下来,42公里是一段很长的路途,他在接近尾声时有点崩溃。”

最终,罗本比预期的“破3”慢了13分钟,虽然没有完成目标,但他体验了最真实的马拉松,就如他自己总结的,“一点也不享受,真心话。过程中有好几次我都快熬不住了,这是一场真正的战斗。”

他们只是体育迷

罗本的奔跑能力有多强,其实在球员时期就已经“名声在外”了。

2014年世界杯期间,当时已经30岁的罗本就改写了FIFA(国际足联)此前公布的“地球上速度最快的足球运动员”的榜单,他以高达37公里/小时的速度,超过了当年的阿森纳球员沃尔科特(35.7公里/小时),成为足坛第一。

更重要的是,罗本不仅快,而且体力十足——他曾在世界杯的4场比赛里平均每场跑动超过10公里,总距离达到42.7公里,超过了一场马拉松的距离。

然而,走下绿茵场,罗本却并不是世界足坛的“最强跑者”。

拥有超过20年跑龄的现任西班牙队主帅恩里克,才是足球圈“跑马达人”中的大魔王。

2005年的纽约马拉松,35岁的恩里克跑出了3小时14分09秒的佳绩。在次年的阿姆斯特丹马拉松赛上,恩里克的成绩提高到了3小时0分19秒。

2007年佛罗伦萨马拉松,恩里克突破3小时大关,跑出了2小时58分08秒,他也是世界足坛第一次在马拉松中完成“破3”,并且是迄今为止的足坛最快纪录。

恩里克还参加过一项强度远超铁人三项赛的赛事。

奥运规格的铁人三项是游泳1500米、自行车40公里、长跑10公里,而恩里克参加的“钢铁”规格为游泳3.86公里、自行车180公里、马拉松42.195公里,若能在17小时内完赛则给予“人类钢铁侠”称号。最终,恩里克只用时12小时就完成了这一壮举。

如今“新人”罗本在自己的

首马就以3小时13分40秒完赛,而且还是在疫情反复,没有进行系统训练的情况下。

他自己在赛前接受采访时说,“准备工作不是很理想,但我喜欢时不时地接受挑战,朝着某件事努力,看看我是有多喜欢马拉松。”

尽管罗本自己在赛后吐槽,当30公里出现“撞墙”时,他在心理也有挣扎,“当时我就在想,我为什么要跑马拉松,我再也不会这样做了”。

然而,当罗本完赛之后,跑完42公里的成就感和喜悦感都写在了他的笑容里,“有人说‘你是个白痴’,但我只是个体育迷。”

的确,不管是恩里克还是罗本,都是真正热爱运动的跑者,他们也将会在跑圈里留下更多有趣的故事,让更多人关注到跑步和马拉松。

据澎湃新闻



孙子给奶奶拍时尚大片

近日,一位70岁奶奶,凭借一组时尚大片在网络上火了起来。而视频拍摄者正是这位奶奶的孙子——25岁的李啟航。

创作灵感来自日常生活

李啟航的家在广东肇庆的一个县城里。大学毕业后在外工作一年后,他回到家乡成为了一名独立摄影师。

回乡后,李啟航创作的第一组作品就把镜头对准了家人。李啟航说,第一张照片的灵感来自于和奶奶的日常生活。“当时奶奶去晒番薯干,上楼梯的一瞬间,自己突然望向天空,觉得那一瞬间很美妙。”

李啟航从小就跟着奶奶生活,老人是一位为家庭操劳了大半辈子的农村妇女。对李啟航而言,祖孙俩深厚的感情就是作品中的最美滤镜。“外面的世界真的很美,但是身边的东西才是最值得珍惜的。”

家人的支持是最大的动力

童年时候的李啟航,喜欢坐在老房子的台阶上看着天空,把田野乡间的事物想象成一幅幅图画。

上高中后,李啟航开始接触摄影,迷上了用影像记录世界的感觉。父母很支持他的这项爱好,并送给他一台数码相机。

有了相机,李啟航开始边学习边摸索。2016年,读大一的李啟航在学院摄影大赛中,获得了一等奖。“那时候是很激动,然后打电话给我爸妈,泣不成声的那种感觉。”

李啟航大学毕业后,成为一名景区图片管理员。在外工作一年后,他下定决心,辞掉了工作,用存下的钱购置了摄影器材,回到了家乡创业。“我特别想要回来陪伴奶奶和家人,这种意愿特别强。不要等到真正失去的时候才去做。”

李啟航把自家二楼改造成摄影工作室,楼顶和门前空地都成了他的拍摄场地。准备就绪后,他拿着相机在村里四处转,寻找灵感。

当时,李啟航想拍摄农村日常生活的Vlog,有些村民搞不懂他在做什么,以为他“不务正业”,还有人去问他的奶奶是否知道孙子在干什么。而奶奶总会说,“不管他做什么,我都支持他。”

家人的支持,也让李啟航有了底气,他一心投入到作品创作之中。

祖孙俩的相伴令人动容

拍摄时,李啟航的奶奶多数是素颜出镜,服装由孙子安排,布景由二人共同完成。以前,李啟航总觉得奶奶的生活有些单调,不看电视、不玩手机,永远在忙农活。而现在,奶奶的生活因为摄影而多了许多色彩。拍摄过程中,祖孙俩之间也有了更多欢笑。

除了奶奶,家里其他成员也都是李啟航的拍摄对象。目前,他的《家庭影像》作品集已经完成,除了爷爷奶奶、爸爸妈妈、兄弟姐妹和邻里乡亲也都悉数出镜。这些不只是摄影作品,也是一段段与家人相伴的珍贵时光。

创作之余,李啟航也不忘给自己持续充电,他买了不少绘画相关的书籍,通过自学,提升自己的水平。

李啟航有个心愿,希望给奶奶开一个展览,“希望她还在的时候,可以看到孙子为她创造的一个礼物。”

据央视新闻