

嘉兴民间跑团越来越多 一个人跑得快,一群人跑得远

“

这是一个流行出汗的年代,打球、游泳、骑自行车……动起来成了件很时髦的事。在众多的运动项目中,跑步可以说是一项最常见的运动,而且不需要搭档。不过,最近这几年,跑步似乎也是“独乐乐不如众乐乐”,一些喜欢热闹的人把跑步当作了社交和聚会的机会,让跑步成了快乐的团队项目。

每天早晨或者晚上,在嘉兴的许多公园、绿道,结伴跑步的身影并不少见,其中有些人自己组建了跑团,并取了有意思的名字,频频亮相于各类跑步活动。春天,是个适合跑步的季节,让我们一起走近这些活跃在嘉兴的跑团吧。

”

老年跑团 资历深厚

成立于1984年的嘉兴市南湖老年长跑队,堪称“元老级”跑团,30多年来,在各种跑步活动中总能见到他们的身影。在巅峰时期,南湖老年长跑队拥有200多名成员。

既然称为“老年长跑队”,顾名思义,成员们都不年轻了,70岁以上的跑友在队里比比皆是。想加入他们,前提就是已经退休。

每个月的1日和15日,是南湖老年长跑队常规集体活动的日子。早上6点,这些爷爷奶奶们就已经开始动起来了。因为年纪大了,大家每次跑步都不会超过3公里,不过平时都会自发地进行一些锻炼。大家参加活动的积极性不小,老年体协组织的各种活动,每次都会参加。

年轻跑团 活跃赛场

去年5月成立的“健康25”跑团,为什么叫这个名?“一般田径场的跑道一圈是400米,跑25圈正好是10公里,这是我们每一位成员的标配。”跑团的发起人吴永良说,团里现有60多人,从20多岁的小青年到60多岁的老人家,个个都能轻松跑完10公里,而且半数以上都跑过半马。去年的“嘉马”是“健康25”第一次集体亮相,之后他们就成了各类马拉松活动的常客。今年3月的苏州马拉松、无锡马拉松,4月的扬州马拉松、横店马拉松,都已经在他们的计划中了。

“健康25”跑团里,有夫妻档,也有同学档等。每天早晨,在嘉兴学院、植物园等地,总能看到他们奔跑的身影,甚至今年的大雪也没有挡住他们奔跑的脚步。

亲子跑团 其乐融融

也许,有些人总觉得跑步有些枯燥乏味,可是,当越来越多的小朋友也出现在跑团中时,情况就不一样了。有人就特别组了一个亲子跑团——“大手牵小手”,在上周举行的安利健身跑活动中,他们尤为“吸睛”。

“读万卷书不如行万里路”,领队吴红霞说,现在的小朋友很多是独生子女,比较孤单,“大手牵小手”是集跑步、徒步、驴行、自驾和公益为一体的亲子活动团队,团队成员有孩子、父母和爷爷奶奶,就像一个其乐融融的大家庭。“这样可以让孩子们以团队的方式一起出去走走,既锻炼身体,又开阔眼界、结交朋友。”

(通讯员 王燕 顾璐)

2016宁波青年生态环保线上跑活动启动 近万名青年“为绿奔跑”

本报讯 大地回春,万物复苏。上周六下午,2016宁波青年生态环保线上跑活动在宁海拉开帷幕。13.5公里的跋涉,数个小时的汗水,全市各地有近万名跑步爱好者用自己的实际行动,用心镌刻了“为绿奔跑”的公益宣言。

据悉,此次活动由团市委、市环保局、市林业局、市体育局、宁波市“五水共治”工作领导小组办公室联合主办,共青团宁海县委、宁波市农村青年发展促进会共同承办,宁波市区信用联社提供支持。

“和过去跑步健身不同,这一次我们融入‘公益’元素,以‘公里’换‘公益’,每一位参加‘线上跑’的朋友,团市委都将代他捐上植树护绿公益金,积少成多为环保事业作贡献。”团市委相关负责人表示,这样有创意的活动也点燃了大家参与的热情,活动对外公布的当天,“青春宁波”公

众号就接到200多个报名,过半是90后。

作为一名跑步爱好者,29周岁的邬定飞穿上自己的运动装备,叫上自己的运动伙伴一起来参与,花了1个小时18分钟就跑完了全程。“跑步,本就是健康生活方式。让跑步和环保相碰撞,更是能够擦出不一样的火花。因此,我觉得这次活动非常有意义。”邬定飞说。

与此同时,为了让参与者可以不受场地、时间限制,此次活动还创新采用线上实时报名、线下分散跑步的“线上跑”形式,参与者可以在同一时间、不同的时空,共同“为绿奔跑”,共同传播环保理念。如果你不能赶到现场,只要利用自己闲暇时间跑完全程,并在朋友圈晒出自己的奔跑足迹,同样可以为“绿色宁波”作出自己的贡献。

(通讯员 黄合 张旦旦)



“夕阳红”玩转气排球

日前,台州临海市桃渚镇新殿村文化广场气排球馆又迎来了一场赛事,来自该市大洋、括苍、杜桥镇的三支“夕阳红”气排球男女联队50多人齐聚新殿村,与桃渚镇老年气排球爱好者切磋球艺。 通讯员 陈相法 摄

倡导健康生活方式 鳌江千人秀瑜伽

本报讯 “背部伸展式”、“单腿交换伸展式”、“射箭式”、“孔雀式”、“后仰支架式”……日前,温州平阳县鳌江镇近千名瑜伽爱好者齐聚万达广场,上演了一场别开生面的瑜伽秀。

现场气氛热烈,既有6岁幼童,也有年近半百的大妈,更有古稀老妪和身怀六甲的孕妇。活动邀请了万达MIX健身联盟的瑜伽老师进行现场授课,大家统一身着亮黄色的T恤衫,在老师的带领下整齐

划一的学习着瑜伽动作,共同感受瑜伽带来的魅力和乐趣。

本次活动由鳌江镇妇女联合会开展,活动围绕“助力五水共治、共建美丽鳌江”的主题,积极倡导健康源于运动的生活理念。参与者纷纷表示,都市生活紧张而忙碌,通过学习瑜伽调节气息,得到身心的锻炼。在跑步、徒步运动日益火爆的今天,瑜伽的静谧与沉淀让人们感受到了不一样的健身乐趣。

(平体)

编读往来

杭州市民:很期待4月10日开跑的横店马拉松,不知道目前报名情况如何?听说到时候会有剧组明星加入,能透露下可以看到哪些明星吗?

编辑:以“跑进电影,穿越历史”为主题的2016横店马拉松自2月1日启动报名以来,报名情况的火爆远远超出了人们的想象。从组委会获悉,截止目前,1.5万个参赛名额已基本满额。

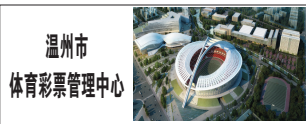
据了解,进入2016年以来,已有30

多个影视剧组在横店影视城拍摄。这些剧组都是新开机的,绝大部分都要在横店拍摄三至五个月。因此,剧组中不少热爱体育运动的演员都表示会参加横店马拉松。目前,正在横店热拍的电视连续剧《义海雄风》的男一号林江国已决定参赛。电视连续剧《客家风云》的主演钱泳辰、李依晓、朱泳腾不仅决定要跑横马,而且一直每天都在苦练体能,争取跑出优异成绩。

战略合作伙伴



合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85067855
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223