

◎拥有凯普·拥抱健康◎
Have champ embrace health

本栏目由杭州凯普体育器材有限公司独家冠名



寻找身边最美的健身场馆设施

◎如何建好、用好身边健身场馆设施大巡礼
◎全省11个市、90个县(区)记者足迹大寻访
◎100个健身场馆设施“百里挑1”大评选

废弃工厂“变脸”便民足球场

宁波海曙区柳锦社区有块多功能健身场地

□通讯员 姬联锋 本报记者 龚力魄

个性名片:家门口的笼式足球场,既是社区足球爱好者的运动场地,也是普通群众健身的好去处。

上周末,宁波海曙区南门街道柳锦社区的很多居民兴致勃勃地来到社区的笼式足球场,参加在这里举行的南门街道足球协会成立仪式暨南门“柳锦杯”趣味体育比赛。居民们告诉记者,这里的四片笼式足球场是在柳锦社区铁路沿线违建玻璃厂拆除后的空地上建设起来的。

“球场所在地原来是一家玻璃厂的违章建筑群。夹在居民区中的厂房存在不少安全隐患,不时有大货车拉着玻璃进出,一不小心就会掉下玻璃碎片,投诉的居民很多。后来玻璃厂在“三改一拆”时被整体拆除,成为一块荒废的空地。”柳锦社区原党委书记金建波向记者介绍起建设这几片笼式足球场的原委。“这块空地怎么利用?社区工作人员和居民代表与这块土地的产权方进行了多次协商,最终对方同意引进民间资本在这块空地上建设体育健身设施。”

刚当选街道足球协会主席的徐一凡是柳锦社区足球场的创始人。2014年下半年,徐一凡和几个足球爱好者众筹租赁了柳锦社区铁路沿线违建玻璃厂拆除后的空地,在这里建起了四片笼式足球场,让周边社区喜爱足球运动的人在门口就可以踢球。

建设足球场,徐一凡和朋友第一年就投入了

100多万元,再加上球场维护费用,他面临的经济压力不小。为了方便社区居民健身,同时考虑到球场的长远发展,徐一凡决定,工作日的白天向南门街道所属社区居民免费开放,双休日和晚上对外营业,收取低于市场价的费用。目前已有数十支业余球队长期预约球场,场租费用足够球场平时的运行开支。

生活在柳锦社区的王成光是个狂热的足球迷,和朋友踢球是他最大的爱好。他告诉记者,自从笼式足球场建好以来,他几乎每周都要过来踢上两场,“以前想踢球,还得开车跑很远才有场地,现在球场就建在家门口,方便多了!”

工作日白天踢球的人比较少,球场成为附近社区的广场舞、太极拳、柔力球爱好者健身的好去处。南门街道办事处副主任蔡赛珍表示,球场建成后,为社区举办文体活动提供了便利。“社区的一些文体活动和青少年的暑期活动都可

以在这里举行。”蔡赛珍说。

徐一凡还将眼光投向了青少年培训,他想把社区足球场做成迷你“足球学校”,开展长期培训。为此徐一凡聘请了5名在市足球协会注册的专业教练,去年举办了第一期免费的少儿足球培训课程,数十名三到六年级的小学生接受了一周一次的专业培训。此外,徐一凡还利用寒假和暑假办起了青少年足球训练营,先后有80多名小朋友参加。“未来足球培训收取公益价,可以补贴足球场的部分开支。”徐一凡说。



地理坐标: 宁波海曙区南门街道柳锦社区

发现号:057

发现号:058

地理坐标: 桐乡市振东新区振兴东路

钟情植物园 游览凤凰湖

桐乡市民青睐的生态休闲健身的好去处

□本报记者 洪璇

个性名片:沉醉在桐乡植物园与凤凰湖这满目绿色以及碧波荡漾之中,身体与心灵都得到放松。

春天来了,位于嘉兴桐乡振东新区的桐乡植物园焕发生机,郁郁葱葱的树木,曲径通幽的木制栈道,以及播放着优美音乐的地面音响……于2003年规划设计、2005年启动建设、2008年正式开园的桐乡植物园人气很旺,一直是桐乡市民休闲、游玩、呼吸新鲜空气的好去处。

桐乡植物园由金凤广场、五彩大道、年轮广场、儿童乐园、水景喷泉等十多个景点组成,总面积约300亩,绿化面积达到18万平方米,建筑面积有500平方米。多年来这个集科普资源型与旅游休闲型于一体的综合性植物园每天晚上都热闹非凡,“开园至今快十年了,记得刚刚建好时候,当地市民就爱往这跑,这里有树木、山坡、小道……每一处都是大家锻炼身体的好地方,每天晚上跳排舞、打腰鼓等健身团体都在这块区域组织活动,稍微晚一点来可能就抢不到好地段了!”桐乡体育科科长徐晓国笑着告诉记者。尤其是每年的5-10月份,每天晚上都有上万人进园游玩。据统计,全年游客人数已经达到100万人次。

植物园以自然景观为主,近年来,通过改造,又融入人文景观,既丰富了内涵,又能达到寓教于乐的效果,向群众传递社会正能量。除了植物园,毗邻新建的人工湖——凤凰湖也成为桐乡市民休闲的“新宠”。

“年初一大约1万人,之后两天游客量节节

攀升。”如此高的人气,让桐乡振东旅游发展有限公司总经理马德良有些意外,“不过各项准备工作到位,景区内秩序井然。”

环绕凤凰湖的步道总长约3.5公里,登虹听溪、荷风和月、翰墨竞芳、桂雨飘香、芳草闲庭等八大景点基本建成。这些景点中最热闹的要数桂雨飘香,因为有一大片绿地和大株桂树,很多家庭都随身带着帐篷来玩,大人和小孩在草地上玩耍,玩累了喝点饮料吃些点心,其乐融融。

湛蓝的晴空下,湖面波光潋滟,几缕水草在清澈的湖水里飘荡,小鱼嬉戏其间,一副妙趣横生的景象。景区里的木栈道上、长廊里、草丛边……市民游客人头攒动,大家纷纷掏出手机与这美丽的湖景合影留念。湖边一顶顶帐篷安营扎寨,三三两两的家庭或者朋友围坐一起聊天打闹,好不自在。整个正月,桐乡市民的朋友圈恐怕都被这片美景给刷屏了。

28岁的辽宁小伙赵凯和同事们一起来到凤凰湖边放松身心,他告诉记者,自己来桐乡工作好几年了,

眼看着凤凰湖一点一点热闹起来,平时和同事来这里散步骑行,呼吸新鲜空气,这是他工作之余最开心的事之一。

全职妈妈刘女士带着一对双胞胎女儿来到凤凰湖,6岁的琪琪和璐璐在儿童乐园区域玩得不亦乐乎,刘女士在一旁守护着两个小天使,扭头对记者说:“看到朋友圈都是在晒凤凰湖的,我们就来看看,没想到来过一次后两个孩子对这边上瘾了,总是吵嚷着要来玩,所以我也常常带她们过来。”在凤凰湖景区的广场上,还篆刻着中国历代书法名家王羲之、张大千等的书法作品,刘女士直言带孩子来这里,不但开心,还能学到知识。

