

体验海盐山海湖全景,一路走过山岗、古道、丛林…… 踏青散步 共赴一场春天的约会

四月春意盎然,最是赏春时节。日前,600多名户外爱好者齐聚海盐南北湖畔,参加2016南北湖“为爱相约”心旅程踏青徒步大会,共赴一场春天的约会。

一次看遍山海湖美景

上午10时许,浩浩荡荡的徒步队伍从南北湖东大门正式出发,向着活动的第一个目的地——奔仙城前进。队员们身着统一的橙色队服,远远望去似一条橙色的河流向前流淌,与青山绿水融为一体。

此次踏青徒步大会共分为15公里体验组和30公里全程组两个项目,极具挑战性和耐力性,旨在推广一种低碳环保绿色的生活方式,打造引领现代都市生活,回归原生态文化的风向标。

据悉,此次行走路线设计得极具特

色,让行走者走一次看遍山海湖美景,堪称南北湖最美线路。在徒步过程中,队员们一路体验了山岗、古道、公路、丛林等多种路况,参观了奔仙城、谈仙石城、鹰窠顶等景点,在山顶极目远眺,在海边享受海风,充分领略了南北湖的秀美风光,感受大自然赋予的山水魅力和户外运动带来的独特乐趣。

一路行走发现不一样自己

行走,不仅是领略美景,更是挑战自己、发现自己的过程。在踏青徒步大会中,主办方还安排了携手盲走、净山环保、止语静心等活动,让队员们多了相互交流、相互沟通的机会,也让队员们获得了不一样的行走体验。

在北木山顶,队员们两人一组,一人

戴上眼罩,在另一人的带领下往前行走,两人共同完成一段近600米的公路行走。在现场,行走时不少队员起步都很难,迈出一步都显得有点犹豫,两人之间或相扶或牵手,专注于行走之上。

“以前从来没有过这样的体验,从刚开始迈出一步都害怕,到最后在同伴的牵引下顺利到达终点,真的非常不容易,但完成整个过程又让我觉得很有成就感。”来自上海的户外爱好者王苗苗说。

南北湖“户外+旅游”持续发力

南北湖户外运动资源丰富,拥有山、海、湖、林、洞等多种生态环境。近年来,南北湖景区将户外运动和旅游活动紧密结合,“户外+旅游”的新模式越来越受欢迎,先后举办了国家汽车场地越野赛、华

东垂钓大赛、浙江省自行车越野赛等多项赛事,去年更是推出了“为爱约跑”全年主题活动。

在上海骑众网心旅程工作室创始人“三千”看来,南北湖不仅有得天独厚的自然资源,而且有历史、有文化、有传承,此次踏青徒步大会将地方选择在南北湖,正是看中了它的这些特质。它非常适合开展户外旅游,工作室也已经在酝酿下阶段的合作了。

“目前南北湖富有山海湖特色的户外休闲运动项目和户外文化正在逐步形成,接下去我们会持续发力,举办系列活动,利用南北湖自身优势,打响户外旅游这一品牌。”海盐县旅投集团相关负责人表示。

(通讯员 徐亦为 徐锴)

嘉兴成立田径运动协会助力全民健身

□通讯员 张雪源 本报记者 洪漩

本报讯 上个月,由嘉兴市60余位田径运动爱好者发起倡议组建的“嘉兴市田径运动协会”正式成立,旨在团结全市田径工作者和爱好者,调动一切积极因素,指导和推动嘉兴田径运动发展,提高田径运动技术水平,为实施全民健身计划添砖加瓦。

成立之初,协会协办了嘉兴迎春健康跑活动,积极组织当地“女子跑团”、“市民运动会田径路跑跑团”、“田径协会跑团”等众多群众跑团参与其中,为活动造声势,体现了嘉兴市民对群众体育的喜爱。接下去将迎来嘉兴市第四届市民运动会、浙江省第二届女子体育节、Fm922趣味运

动会,青少年田径锦标赛等一系列群众体育活动,社会覆盖面广,群众参与度高,协会希望可以在这些赛事中发挥自身优势,掀起全民健身热潮。

嘉兴在田径运动项目上有着广泛的群众基础,先后承办过全国田径大奖赛、亚洲田径大奖赛、嘉兴首届半程马拉松赛等多项国内外重大比赛。近年来群众体育运动正在禾城蓬勃发展,在嘉兴市体育局的建议下,近30个单项体育协会发展迅猛,多层次开展群众性体育活动,组织架构逐渐清晰。在各协会的带动下,当地群众积极参与活动赛事,运动正能量得到更大提升。

人家是“跑男” 我们是“跑爷”

□本报记者 洪漩

如今,跑步已经成为非常流行的一种健身方式。跑步的好处不用多说,比如可以减肥,可以塑身,可以增强体质等。那些从青春跑进老年,并不顾风雨长期坚持下来的,我们称之为“跑爷”。

在嘉兴,就有这样一群资深的“跑爷”,她们常年坚持跑步锻炼不间断,参加过各级各类长跑运动,他们的身影出现在众多的马拉松比赛中,取得了优异的成绩,用脚步丈量嘉兴,用足迹见证城市的发展。

此前,记者在嘉兴市第四届市民运动会田径(路跑)活动现场见到了这么三位“跑爷”,他们分别是俞樟全、王关德、吴永良,年龄都在60岁以上,最年长的跑爷俞樟全今年已是72岁高龄,不过他硬朗的身板以及嘹亮的声音,让围观的人都自叹不如,不少人还特意跑到他们三位面前为他们拍照。三位老人坚持体育健身的精神和素养非常让人钦佩,为了鼓励他们,活动现场还为他们颁发“跑爷”荣誉证书。

最年长的俞樟全兴致勃勃地和记者

分享起他的跑步经历来,“我38岁时候发福了,那时候开始坚持跑步减肥,跑到现在,不曾间断。这些年也参加过很多马拉松,无锡、天津、北京、江西等等地方马拉松我参加了几十场了,跑步让我全身轻松,不跑反而难受呢!”俞樟全声音洪亮,比划着接着说:“哪怕现在,我扛着100斤重的大米,一口气可以上6楼,不费劲!”

72岁的王关德也有32年的跑龄,他不善言辞,腼腆地说:“我每天跑完都会冲个凉,不管春夏秋冬,不怕冷,身体一直都很好,从来不用去医院。”见记者拿出手机,他又缓缓说道:“我也有微信,快开跑了,你有什么可以加微信回头再问我!”

三人中最年轻的要数62岁的吴永良了,他说这次来参加健身跑的可不止他一个人,老伴儿在跑团大军的后方,女儿和5岁大的孙子则在围观人群里为他和老伴加油打气。果然,接受“跑爷”荣誉证书时,人群中传来一个稚气童声“爷爷加油!”吴永良扭头看看人群中的家人,开心地笑了。



日前,嘉兴市运动休闲体验游第二站活动在海宁盐官举行。100位市民在百里钱塘生态绿道骑行、在占鳌塔下定向寻宝、在海塘边观赏天下奇观“一线潮”,和春天来了一次亲密的约会。

本次活动是嘉兴市运动休闲体验游的第二站,市体育局将会适时组织开展其他项目的休闲体验游活动,和市民一起尽情感受运动带来的无限乐趣。(嘉体)

这个春天,到盐官放风筝去

□本报记者 洪漩

本报讯 这个春天,在海宁盐官古城除了可看“壮观天下无”的潮水外,还能去盐官度假区看风筝。今年3月至6月期间,盐官度假区推出了“追潮风筝季”活动,走进盐官观潮胜地公园,迎面就看到由各色琳琅满目、别致有趣的风筝装点起来的龙门架。

嘉兴本地市民陈芳带着女儿来到盐官观潮胜地公园,着实被眼前色彩斑斓的风格给迷了双眼,她告诉记者,自己小时候只有在劳技课上亲手做过风筝,现在手作的风筝已经越来越少见,“没想到可以带着女儿在此参加“记忆童年”传统风筝制作DIY亲子体验,看到小朋友玩那么开心,觉得收获还蛮大的。”陈芳颇为感慨,趁着徐徐清风,放飞手中的风筝线,仰视在广阔天空中自由翱翔的风筝,享受放风

筝的惬意,仿佛回到童年追逐风筝的年纪,嬉戏春风,放飞心情,享受快乐。

盐官度假区旅游服务科朱科长告诉记者,这些风筝可是专门从潍坊定制而来,市民可以携亲朋好友一起,在这里追逐风筝,感受春意。况且放飞风筝是一场集娱乐与健身为一体的时尚活动,既锻炼身体、又增进亲人间互动的趣味性。

今年的追潮风筝季,除了传统风筝DIY制作,还会组织少儿风筝涂鸦秀,亲子童玩游园会等各式各样的活动,届时在现场将有传统风筝老艺人传授风筝制作技巧,风筝达人在景区进行大型风筝放飞表演,市民们可以跟着达人们学学帅气的风筝放飞技巧,看看风筝达人的心爱之物都长什么模样,欣赏各式风筝在钱塘江畔翱翔飞舞。