

三千余名选手徒步三十公里 以运动的方式丈量楠溪江

“益行永嘉”大型徒步活动成功举行

上周日,第三届楠溪江国际户外休闲嘉年华活动暨2016“益行永嘉”大型徒步活动如期举行,活动吸引了来自各地的3000余名徒步爱好者参加,一起以徒步的方式关注生态、关注文明,携手共进,走出健康。选手们从上塘体育场出发,途径环城西路、环城北路、县职业中学、阮家山村、塘山村、大亨村、江北田村、岭山村、中降村、山平村、野猪田、芬星村、中心村、新开塘、下段、大雷峰、蒋山村、寺前、下岸村、都南村,最终到永嘉书院。线路总长近30公里,由于都是山路,选手平均需要约6-10个小时才能完成,是身体和意志的双重考验。

“益行永嘉”活动融合全民健身、户外运动、公众参与、团队组织和时尚潮流等多方面的元素,其要旨是满足人们体育文化生活的需求,鼓励和提倡全民健身运动。永嘉县体育局有关负责人表示,“益行永嘉”大型徒步活动是一个长距离

徒步的群众性体育文化活动,让人在徒步中用身心体会楠溪江的生态环境和田园风光的完美交融,以徒步的形式丈量楠溪江的长度、宽度和厚度。

“最好的心情是宁静,最好的运动是徒步。徒步已成为一种最简单、最安全、最普及且最为时尚的运动。是一种人们交流的有效载体。用徒步的方式一起关注生态,携手共进,走出健康。”一名来自“益行组”的队员说,合理的运动可以强健体魄,磨炼意志,开拓视野,徒步还可以在运动中享受沿途的风景,在运动中思考人生的哲理。

近年来,楠溪江以得天独厚的历史自然内涵成为长三角地区并成为一些地区体育文化和休闲旅游的新热点,来自全国各地的户外运动爱好者在此开展形式多样的登山、露营、徒步、漂流等活动。国际户外嘉年华的举办顺应这种需求,为楠溪江户外休闲产业的发展推波助澜,带来了新的契机。

(通讯员 范海国)

2016 中国丽水松阳亚洲山地竞速挑战赛暨全国年度总决赛将于11月18日-21日在浙江省丽水市松阳县举行。

本次比赛共设升降赛、登高赛和健身组比赛。其中女子升降赛路线长度46公里,男子50公里;登高赛长度约10公里,累计爬升962米;健身组路线长约11公里,累计爬升约600米,将有来自亚洲的十余个国家和地区的700余人共享山间奔跑的快乐,欣赏“中国最美乡村”的景色。

山地竞速也称为“山地跑”,是一项在山地自然环境中开展的表现奔跑能力的体育运动。松阳县有着得天独厚的优势,比赛地三都乡有着“林海、云海、花海”三海同汇的自然生态胜境、森林覆盖率达82%,拥有古树名木324株。2014年7月,松阳丰富的山地资源和全国最高级别的山地竞速赛“喜结连理”,当地政府与中国登山协会签订了连续五年举办全国及以上山地竞速赛事的战略合作协议,今年是赛事落地的第三个年头。

比赛主路线三都步道,总长100多公里,平均海拔640米,是著名的古村落步道,途径杨家堂、紫草、西田等10个传统村落。古道体系完整,地形条件优良,传统文化积淀深厚。步道整体上形成“一心四区一环”的规划格局,可根据赛事或休闲运动等不同的距离、强度需求,灵活变换赛程,各自成环。比赛中,运动员既可以在天然氧吧中奔跑和竞技,又可以体验梯田与农居错落交织的传统山村田园风光。

(通讯员 阙丽君)

连续三年举办全国大赛 松阳打造山地竞速乐土



别怕冷 冬泳健身正当时

□本报综合报道

上周末,包玉刚游泳场启动了为期一个月的公益游泳挑战赛,然而在现场发现,参与者中男女比例有点失调,近两百人的参赛队伍中女选手竟然只有二十多人。作为塑身界里排名第一的游泳,天气一转凉,为啥多数女生就缺席了?

“相比夏天旺季,秋冬季来游泳的人会减少,这是自然规律。但女性减少得特别多,是因为在多数女性意识中,可能觉得气温低了、水变凉了,游泳会影响健康,于是就不敢选择秋泳、冬泳了。”据杭州冬泳协会副会长兼秘书长吕文宗介绍,目前协会有1800多人,其中男性占80%,女性占20%。

“事实上,冬泳对健康大有好处。”吕文宗说,浙江大学有位教授是冬泳协会会员,曾带着学生们做过关于冬泳的实验,数据显示冬泳对心血管系统功能以及免疫力的提升大有帮助。游泳可以提升心血管系统功能,再加上冬泳时凉水的刺激,促进人体表层血管收缩和深层血管的扩张,大大增强了血液的微循环,使人体更快地适应冷热交替的变化。另外冬泳时人体的自调节系统会积极运作,体内为御寒而产生的大量激素,会让人精神振奋,免疫力和耐受力都会逐渐提升。

当然,冬泳时也要注意一些安全事项。下水前要把肌肉活动开,然后更

衣适应一下寒冷的气温,大约持续5分钟。如果身上还有汗时不要马上入水,一定要等汗散发,让身体凉下来后再进入水中。入水时可以先往身上泼一些水,再全身进入水中,这样可以防止发生抽筋现象。入水后的感觉过程一般是冷(寒冷期)-暖(热张期)-冷(寒颤期)。在感觉暖的阶段是可以继续冬泳的时段。下水后游过一段时间以后,当手指和脚趾先感觉麻木难耐时,应及时结束冬泳。如果未上岸继续冬泳,身体就会感受到第二波寒冷,并且出现皮肤发紫、起鸡皮疙瘩的现象。这就意味着运动量过度,如果不上岸可能会发生危险。

