



元旦三天乐 运动最快乐

□通讯员 林海 徐国友 徐少华 陈彬钰 本报记者 王振恺 奚源 洪漩 沈梦雪

“

元旦三天假期,全省各地群体活动盛况空前,大小运动场上,随处可见矫健的身影,和家人朋友用“运动+”的方式迎接新年的到来,已然成为众人的一种选择。登高是最讨“彩头”的方式,健身走是当日最流行的主题,而冬泳、乡村越野车、绿色骑行……各种各样的运动刷爆了“朋友圈”。

”



本报记者 洪漩 摄



登高祈福 步步高升

在民间,中国自古有新春登高祈福的习俗,百姓借登高表达新年祝愿,寓意步步高升,寄托着人们美好的愿景,也给新的一年带来好兆头。这几天登高健身在省内全面开花。

1月1日早上8点,500多位杭州市民集结在龙井路上的中国茶叶博物馆前,参与全国新年登高健身大会杭州分会场的活动。“有山,

有水,还有茶香,走起路来劲头特别足。”60多岁的张腊梅说,杭州有很多适合行走锻炼的路线,但她最喜欢当天路段之一的十里琅珰,“小时候父母经常带我到那里玩,有一份特殊的情感。”早上6点多李虹就把8岁的儿子从被窝里叫起来参加登高活动,“现在的孩子多营养过剩,放假带他出来锻炼一下,挺

好的。”

宁波北仑区九峰山风景区,3000多名市民沿着风景优美的路线登高,到达终点的市民还获得了纪念证书;台州椒江,同样有上千名健身爱好者齐登白云上,观白云阁,以登高望远的方式喜迎新年,营造了浓厚的全民健身氛围。



红红火火 健康“走”起

除了登高,元旦三天健走也火了一把。去年底,省体育局《年度浙江省全民健身活动状况调查公报》和《年度浙江省国民体质监测公报》也显示,我省老百姓参加人数最多的运动项目是健身走。

新年伊始,杭州六大主城区联动,5000多市民走上街头,浩浩荡荡地迎接新年第一缕曙光。

主会场设在拱墅区的运河广场,7点半不到便已经聚集三四百人,他们或以街道,或以团队为小组,在各自队伍“健走达人”的带领下,

下,做起了准备工作。市民周立新是第三次来参加迎新健步走活动,还带来了自己一对刚刚上幼儿园的女儿。“2016年杭州要承办G20峰会,接下来还有2022年的亚运会,我希望孩子们能通过这样的方式留下深刻回忆,从小培养强身健体的意识。”周先生说。拱墅区文体局局长黄玲也对此有着自己的看法:“延续这一民俗,不仅是处于对传统文化的传承和保护,也是对运河文化与时俱进的诠释,更是将全民健身运动与民俗文化有机融合的尝试。”

在江干区体育中心,李安、吴秀云夫妇

一早就来到现场。李安平时就热爱骑行、爬山、旅游等,到哪都带着爱人吴秀云,是旁人眼中的模范夫妻。“我们想通过健步走的形式,高高兴兴地迎接2016年的到来,也希望G20能在杭州圆满举办!”江干区体育局副局长周乐健告诉记者,这次活动寓意着广大市民用文明健康的出行方式迈向全新的一年,更是提倡大家用奔跑的形式看一看这些年杭城的变化发展。此外,西湖区、上城区和下城区也分别根据各自特色组织新年健走活动。



长跑冬泳 乐此不疲

温州用一场万人长跑开始了新一年的征程,当天世纪南广场人头攒动,本届元旦健身跑以集体跑的形式展开,每个方阵都有各具特色的口号和队服。今年报名参加集体跑的队伍和人数创下历届之最,有182个单位共13163人。

宁波市迎新年群众健身长跑当日也有近1万名市民参加。大众组的1000个名额提前半月就已经报满,还有68个单位团体报名参与活动。

有人在山上奔跑,有人在水里畅游。寒冷的冬天大家都喜欢躲在被窝里,而在诸暨就有

一群冬泳爱好者只要一下水游泳就喜逐颜开。2016年体彩杯“全国冬泳日”系列活动(绍兴站)在诸暨南环线开化江水域盛大开幕,在这次比赛中,诸暨向阳游泳俱乐部获得表演赛第一名。俱乐部负责人郭利平说:“这群冬泳爱好者每年都会参加各种冬泳比赛,拿了不少奖杯,但最大的奖杯是自己的身体,很多人自从选择冬泳都不太感冒了,身体比以前更健康。”来到现场比赛的不少运动员还带着家人一起观战,可谓是“一人冬泳,全家出动”。其中

一位从千岛湖赶来的冬泳迷还把自己的父母都带来看比赛,他说:“欢度元旦的方式有很多种,冬泳还是第一次,自从加入冬泳的行列发现自己就上瘾了,几天不游一次就心里发痒。”

同一时间,长兴县冬泳爱好者们也齐聚五峰水库,参加冬泳接力赛,在仅7℃冰冷的水中劈波斩浪,激情畅游,迎接新一年的到来。这些冬泳爱好者是长兴铁人三项运动协会的会员,他们来自各行各业,元旦、春节进行冬泳比赛是协会的传统。



趣味运动 体验快乐

除了登高、跑步和冬泳这些常规项目,还有不少运动项目的健康比拼。新年第一天,在江干区体育中心举行“钱江杯”江干区羽毛球邀请赛,吸引了来自16支队伍、160余位运动员参赛。虽然是冬天,但是现场比赛激烈、精彩纷呈,不少运动员挥汗如雨,浑身冒着阵阵热气……

1月2日,永康大陈村举行了一场乡村越野车大赛。赛场上马达轰鸣,飞车台、双边桥、深水坑,70多名越野车爱好者凭借精湛的车技,越过一个个障碍,赢得观众的阵阵欢呼。上午9点比赛准时开始,本次升降越野跑全程38公里,赛道设水泥、砂石、山路等多种地形。经过激烈比拼,浙江选手李子成获

得冠军。

在长兴竹园村,一场别开生面的农民趣味运动会热闹上演。充满乡土气息运动,让村民们体验着运动的快乐。

在景宁畲乡绿道举行的骑行和健走运动,吸引了不少家庭参与,父母带着孩子一起锻炼身体,期望新的一年全家都能健康快乐。

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:0571-85062908

0571-85285455

本报员工新闻道德监督电话:

0571-85061223

战略合作伙伴



黄龙体育中心

合作伙伴

德清体育中心



温州市

体彩管理中心



绍兴市体育中心

电话:0575-8861265



杭州凯普体育器材有限公司