与石智勇、邓薇一起徒步“最美步道”,“寻宝”南关厢

在盐官,和世界冠军来个“动力”之约

本报记者 洪 漩 文/摄

3月12日一早,2017年全国青年男女举重锦标赛的配套活动“中国力量公益行”系列活动在盐官“最美步道”翁金线精彩开场,奥运冠军石智勇、邓薇带领着大广大市民朋友挑战力量负重健步走,体验趣味运动会。

A 男女老少齐参与 其乐融融

“这种活动最好多举办几次,让美丽的海宁盐官景区被更多人知道。”一大早,77岁的吴华生老人就来到活动现场。满头银发,一身白色运动服的他精气神十足。他告诉记者,一同前来的还有68岁的许伟平和65岁的沈张林。为了参加活动,哥仨起了个大早,带上小红旗来到现场。“这里有很多年轻人,甚至还有不少小娃儿,我们上了年纪的人就喜欢和他们一起玩,这样才能更年轻,更健康。”

2岁的等等小朋友在父母带领下来到活动现场,开幕式开始前,虎头虎脑的他吸引了不少人的目光,讨喜的模样更是引起了石智勇的关注,蹲下身子和小家伙亲切合影。等等的妈妈缪欢告诉记者,自己和丈夫祝利强都是自由职业,所以时间弹性大,平时常常会带儿子参加各类户外活动。这次,作为盐官本地人的他们一听说家门口有奥运冠军到来,更是想一睹为快。

B 奥运冠军让参与者热情高涨

虽然空气中微微有些凉意,但活动显得轻松有趣,参与者热情高涨。大家和奥运冠军一起行走在“最美步道”上,时不时打开手机自拍,将正能量满满的自己和代表中国力量的奥运冠军定格到镜头中。“步道很漂亮,和大家一起走,没一会儿就热得出汗了。”石智勇精神抖擞地说。

结束了健步走,石智勇一行又马不停蹄地转战海宁丁桥梁家墩,在美丽乡村携手村民参加趣味十足的运动会。四周围观的村民将活动区域围得水泄不通,搬砖、拔河、扛大米等趣味赛事让参与其中的石智勇和邓薇大呼过瘾。

“项目设置特别考验我的灵活性,而且全程和村民互动,大家都玩得很嗨。”完成挑战的石智勇拍拍手上的砖头渣,意犹未尽。

C 负重体验自由行 奥运冠军和亲子家庭齐上阵

当天下午2点举行的“中国力量公益行”负重体验自由行活动,由奥运冠军和上百组亲子家庭一起上阵,在南关厢历史文化街区边逛边完成任务。

虽然下起了小雨,但丝毫没有浇灭大家参与活动的热情,每一位参赛者都领到一张地图,地图里面藏有任务点,这些任务点分布在南关厢数十家店铺中,需要参赛者根据地图指示前去完成相应任务。大家披着雨衣打着伞,忙碌地穿梭于历史文化街区。

“慢点儿,你伞不要了!”9岁的俞周周一溜烟钻进了人堆里,留下奶奶在身后打着伞张望。没多久,顶着湿漉漉头发的俞周周到达终点,用沿途搜集的拼图换得一块属于自己的奖牌,并得意地举起奖牌凑到奶奶面前“炫耀”。

比起收获奖牌的兴奋,俞周周表示自己最开心的事就是看到了崇拜已久的偶像。“石智勇哥哥真是超帅,比我力气大多了,我希望长大后能像他一样厉害,做个大力士。”

活动当日,石智勇和邓薇还专程来到海宁市少体校和当地企业与在校学生和员工进行深入交流,分享经验。

绍兴市工人文化宫排舞培训走进企业、社区

工间操让水乡职工动起来

每逢月末,绍兴市工人文化宫的排舞老师俞祝琴都会到越城区(高新区)迪荡街道云东社区,开展全民健身运动普及教学。自2015年建立“宫社共建”机制后,绍兴市工人文化宫与云东社区开展了这个共建项目,每个月末举行的排舞爱好者互动沙龙总会吸引很多市民前来参与,甚至有上虞、诸暨、嵊州等地的爱好者慕名赶来。

据了解,绍兴市工人文化宫利用文化宫有全国排舞教练这一优势,组建了工人文化宫排舞俱乐部,每月一次集训,两周一次交流,参与的职工越来越多。近年来,排舞老师先后到市直卫生、教育、体育、银行系统及企业进行艺术培训及节目编排,同时,为全市乡镇、街道、社区组织了上百期的排舞公益培训,上万名职工参与学习。

在坚持“送培训”以外,俞祝琴带领工人文化宫排舞队其他成员拍摄的排舞视频,在各大视频网站的点击量也很大,很多视频点击率都达到了几万人次,很多市民都成了俞祝琴的粉丝。市工人文化宫有关负责人介绍,2002年俞祝琴将排舞引入绍兴,此后工人文化宫就开始每年到各个乡镇、企业送排舞。2006年工人文化宫举办了绍兴市首届企业职工排舞比赛,展示了职工们的风采。

这段时间,俞祝琴又忙着创编了两套工间操,一套动作较缓,适合场地受限制的机关企事业单位办公人员;另一套则比较动感、欢快,更适合不受场地限制的年轻职工们练习。俞祝琴针对不同岗位职工的特点编排的“工间操”,将在今年4月起向全市职工普及。 (通讯员 严竹萍)

少年冰球 萌娃争锋

上周末,为期两天的亚洲青少年冰球联赛(华东区)预选赛在宁波市鄞州区银泰环球城冠军溜冰场开赛,来自上海、宁波、厦门的9支青少年冰球队分别参加U6、U8、U10和U12年龄组的角逐。今年亚洲青少年冰球联赛预选赛,国内共有39支队伍参加,各分区赛的优胜者将获得8月份参加北京总决赛的资格。

通讯员 戴斌 金伶俐 文/摄

一条山路十八弯的赛道 一场与桃花共舞的骑行

本报讯 3月11日,金华市源东乡雅高村热闹非凡,一场山路十八弯的自行车攀爬赛在这里举行,吸引了几百名附近的村民和游客驻足观看。本次源东山地自行车场地攀爬赛作为金华山水四项运动的一场分站赛,共有107名选手报名参加。

很多人对自行车攀爬赛也许还不太了解,其实规则一点都不难。选手们每隔一分钟出发一位,最终按个人完赛时间排名。因为比赛当天飘着毛毛雨,所以赛道的难度略有增加,赛道全程1.3公里,途经18个弯,高度落差有56米。

金华市体育局体育产业指导中心主任钱宏芳说:“如果天气好点的话,这样的赛道对于普通人来说是很容易的,基本上每个会骑车的人都能够完成,就像这次的比赛,很多人都是抱着体验的心态来参加的。”

这次自行车攀爬赛期间正值源东桃花节开幕,今后,该项比赛或将作为桃花节的一个保留项目每年和大家见面。

据介绍,本次举办比赛的场地是滑草场改建的。赛道基本保持了原本的自然风貌,没有多大改动,天气好的时候,这里就是附近村民的游步道,同时还能作为马道、自行车道等。

(通讯员 叶星辰 尹智凤)