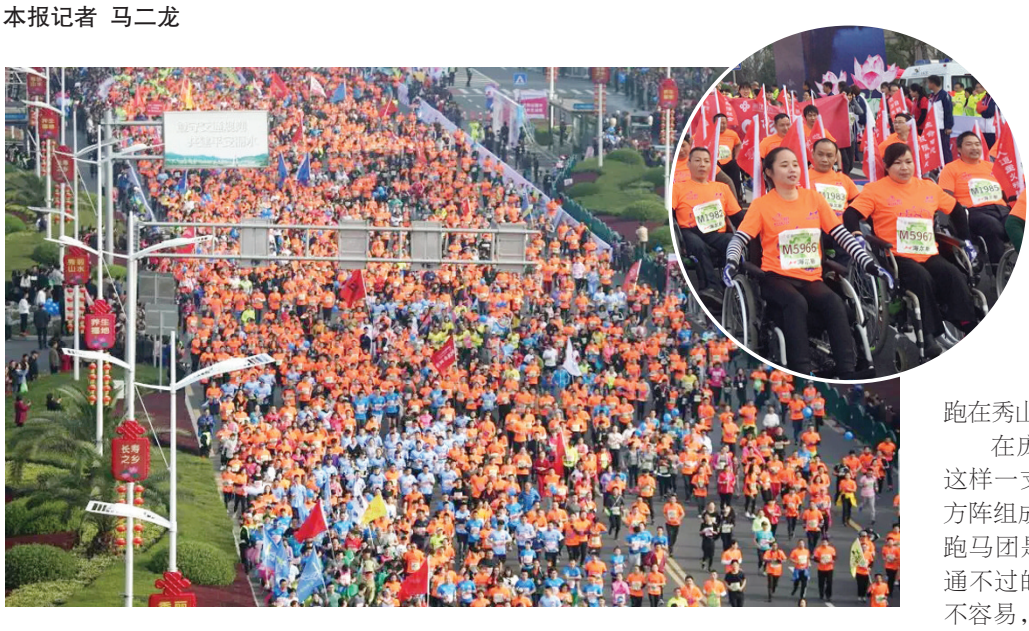
丽水半程马拉松昨天鸣枪

在天生“丽”质的赛道上奔跑是一种享受

本报记者 马二龙



几天前的丽水还大雨倾盆,“倒春寒”的时而来访让气候显得不那么友好,而随着丽水半程马拉松的到来,天公开始作美,气温也变得识趣,多云半晴的怡人体感,让跑者们倍感惬意。

昨天清晨,离发令时间还有一段时间,市区万地广场,树立着的巨幅姓名墙上密密麻麻地印满跑者们的名号。在姓名墙附近,一长串的缙云烧饼摊摆起了“满汉全席”,静候跑者来品尝。

比赛在上午8点整准时鸣枪开跑,一瞬间,密集的参赛人群像开闸的潮水向前涌去。人群中有全副武装的半程参赛选手,也有打扮奇异、不停搞怪的迷你跑团,现场顿时成为欢乐的海洋。和去年一样,本次半程丽马起点设置在万地广场,吸引跑者的还有沿途秀美的风景,素有“洞天烟雨”之称的万象山倚江而立,秀气逼人;享有“廓苍之胜”美誉的南明山风景区亭亭玉立于瓯江之畔……奔跑在秀山丽水之间,不失为一种享受。

在庞大的跑马队伍中,记者留意到这样一支特殊的跑团,他们由16个轮椅方阵组成。这支名叫“绿谷飞轮”的轮椅跑马团是自发形成的,对常人来说再普通不过的5公里迷你跑对于他们来说并不容易,可他们悉数完成,没有一个掉队的。“为生命喝彩,向极限挑战”是他们的口号。现年39岁的谷朝晖是其中的一员,失去双腿的他用轮椅继续坚持着自己的跑步梦,即便身体不再完整,但谷朝晖透露,他每天依然会坚持7公里的跑步行程,从未中断。

一个小时左右,就有本土选手抵达终点。来自杭州的23岁小伙子曹少波,跑完21公里后,连用几个“舒服”来形容自己第一时间的感受。目前还在浙江工业大学就读大四,用时1小时8分37秒的他对自己的这次表现比较满意。

有过少体校经历、每天坚持路跑20公里的曹少波可以称得上是一位半专业选手。跟他赛前预期的一样,一般人对他构不成威胁,甚至还在沿途给非洲兄弟施压。可正因为踩着黑人选手的点跟跑,自己的点也不那么准了。曹少波回想起来说:“节奏被带得有点乱,再加上前天在武汉参赛也跑了10公里,身体可能还没恢复到一个满血状态,要不然这么好的天气,配上丽水秀美的赛道,还有沿途热情的观众,是非常有希望创造个人最好成绩的。”在以后的规划中,曹少波准备向全马进军,争取一个更大的突破。

另外本届丽水马拉松继续践行“体育+公益”的健康理念,组委会还开展公益捐赠参赛T恤活动,设置官方公益捐赠帐篷,回收选手们的装备。

玉树临山风 汗水出芙蓉

杭州西山登山节上演“鹊桥相会”

本报记者 华雨晨

阳春三月,正是踏春的好时节。在结束了一周的阴雨后,天气终于放晴。3月25日上午,位于杭州市西湖区的法华山公园人山人海,热闹非凡,来自西湖区各机关、企事业单位近700名登山爱好者前来参加2017年西湖区美丽体育赛事系列活动——“拥抱西山·奔向健康”西山登山节,感受春的气息。

山脚是樱花、桃花相映成趣,山顶是西湖风光尽收眼底,每个人的脸上都是一派喜气洋洋的神色。

头戴情侣款“小红帽”的章及利和张宇耀夫妇格外显眼,虽说已经是退休的年纪,但是健美的身材一点都不输年轻人。看着满眼的春色和身旁的老伴,章及利掩不住笑意:“我俩可以说是狂热的户外爱好者,平时每天一起跑七八公里,周末还一起去登山、健步走。上周还一起毅行。”张宇耀也很得意,“她去年还参加了杭马的半马,我没她这么厉害。不过,真得很喜欢登山,都快登遍杭州大大小小的山了。”

登西山是西湖区的一个传统体育活动,是西湖区“五大健身圈”的重要内容,每年都会举行,今年已经是第9个年头。随着一声发令枪响,大家浩浩荡荡地向北高峰迈进。有意思的是,组委会考虑到人流量和男女体力不同的情况,特地分了一条较陡的“男士路线”,命名为“玉树临风”,而另一条山势较缓的女士路线则名为“出水芙蓉”, 可以分别在山顶“鹊桥相会”,在山脚“再聚首”。大家在登山过程中还能集“五环”领纪念品等。

除了市民热火朝天的登山氛围,组委会的保障服务也很贴心。在不长的山路上,分布着60位志愿者和工作人员,有些更是5点就出发来布置场地了,为的就是尽量排除山路上的不安全因素等。

据西湖区体育局体育科科长徐少华介绍,今年的西山登山节在倡导绿色环保健康的基础上,还与时下最时髦的“共享单车”合作,倡导绿色出行。近年来西湖区举办系列全民健身活动,也是为了让老百姓不断感受西湖区经济社会发展的红利。接下来,西湖区还将紧密结合“幸福西湖行动”,继续大力开展全民健身活动,着力打造特色体育品牌,不断提升群众的获得感和幸福感。

不止有秀美的风景,还有韵味十足的历史文化

3000跑友跑在天台邂逅美丽乡村

本报记者 毛佳琦

白墙瓦黛,绿水青山,花的海洋,宛若梦里的家……昨天,“顾家家居杯”2017天台山美丽乡村马拉松在桃花斗艳的天台县鸣枪开跑,3000名跑友相约乡村跑道邂逅秀美风光。

天台县迄今已有1800多年历史。自然风光秀美,名胜古迹众多,历史文化底蕴十分浓厚。寒山子、徐霞客等众多历史名人都在天台留下了动人的故事。而这秀美的风景和充满魅力的历史文化也正是天台山美丽乡村马拉松赛的独有特色。

马拉松赛道从平桥镇张思村出发,途经茅垟村、山头下村、后岸村、岭下村、寒岩村,然后折回街头镇后岸村,全长21.0975公里(半程马拉松)。沿途风光无限,桃花林、油菜花田、梨花海、十里铁甲龙,白墙瓦黛的古民居,可谓一步一景。去年该赛道列入天台县美丽公路建设规划,是天台县着力打造的“寒山神隐”特色通景路。

陈露婷是土生土长的天台人,大学毕业以后就在杭州工作。对于她来说,无论身在何地,家乡都是她魂牵梦绕的地方,一谈起自己的家乡,陈露婷的话匣子就打开了,“就是趁着比赛的机会回家看看家乡的风景,天台的山水还是这么美。我希望明年可以带着杭州的朋友们一起来跑这个美丽乡村马拉松。”

对于家乡的历史文化底蕴,天台人都非常自豪。张青也一样。这次比赛,她和公司的小伙伴们灵机一动,装扮成许多历史文化名人踏上了跑道。在这里面有济公、徐霞客、诗僧寒山、大诗人李白、杜甫等“历史文化名人”。在选手等候区可谓是十分吸睛。吸引了许多跑者前来与他们合影。张青告诉记者:“我们的想法很简单,就是希望通过这样简单直接的方式向外地的跑友们介绍一下自己的家乡。”

“我是第二次参加天台山马拉松了,去年也是第一名。”李文杰如此对记者说道。今年她依然是第一个冲过终点线的女子选手。22岁的山东潍坊姑娘李文杰参加过国内多场半程马拉松赛,被媒体誉为“半马颜值女王”。“这条跑道四周的风景太漂亮了。所以去年跑完之后我告诉自己今年一定要再回来。在比赛的过程中,如果没力气了,就看看四周的美景,就感觉双脚能够产生新的力量。”冲过终点的李文杰不断地夸奖赛道的美景。

天台县人民政府副县长倪海燕介绍道,这条赛道是精心挑选的,就是希望前来参加比赛的跑友能在这条美丽赛道上感受到天台的“文化”与“温度”。“美丽乡村马拉松赛会一直办下去,我们希望能够将这个IP真正地做出来。成为天台的新名片。”

60名小剑客黄龙“论剑”

本报记者 朱郑远

历经一个月的体验式训练,由前能体育主办的“进击!小剑客”活动昨天在黄龙·艾鲁特击剑培训中心收尾。本次“小剑客”活动是由前能体育和黄龙·艾鲁特击剑培训中心联合主办,吸引了来自杭州各个小学的60名小剑客。

昨天是小剑客们的最后一次体验课程,也是他们的“最终决战”,作为前期训练的一次检验。比赛采用的赛制同样为团队赛,分为12支队伍通过单循环排位赛、六进四卡位战、25剑晋级赛、决战四轮比赛来决出胜负。

刚进艾鲁特击剑培训中心,就被现场激烈的击剑对撞声所吸引。倪蓁是A组d队的成员,别看她才一年级,但是面对比她高大的男生选手依旧毫无惧色,敢于先手抢攻。最后取得了2胜2负的成绩。倪蓁兴致勃勃地说:“我觉得击剑很有意思,所以很喜欢练剑,我还喜欢马术,接下来我想去学马术。”

在场的小剑客都由父母全程陪伴并出谋划策,现场热闹的场景也让主教练之一的彭金飞感慨不已,一开始他还担心在浙江发展相对较晚的击剑运动会不会“水土不服”。但杭州家长及小朋友对击剑运动的热情,无疑为他注入一剂“强心剂”,“我对浙江以后的击剑运动发展充满了信心。”

“进击!小剑客”是小小运动家系列活动的第三站(前两站分别是小铁人与小水手),活动主办方前能体育表示,举办系列活动是为了迎接2022年9月在杭州举办的第19届亚洲运动会。小小运动家系列培训活动都是亚运会比赛项目,希望通过这样的活动能让更多青少年关注体育,关注亚运会。