

全民健身日,全城“动起来” 金华 2000 余人夏日荧光健步走

通讯员 李旭韵 本报记者 朱郑远

本报讯 身着统一的服装,迈着整齐的步伐,喊着铿锵有力的口号,8月8日晚,来自金华各地的2000余名健身爱好者徒步行走在沿江绿道上,引得路人纷纷驻足观看,并吸引了不少市民加入。他们以荧光健步走的形式迎接第九个全国“全民健身日”,呼吁大家运动起来,倡导文明健康的生活方式。

随着一声发令枪响,2000余名健身爱好者先后从施光南音乐广场出发,途经政和街、艾青路、沿江绿道、环城东路东关大桥、建筑艺术公园,最后抵达保集外滩附近,全程约5公里。40个方阵队伍、统

一的主题T恤以及挥舞的荧光棒让他们成为金华夜色中的一道亮丽风景线。

“今天天气相对凉快,健步走刚刚好,我还带上了爸妈一家三口一起来走走,一边锻炼身体,一边欣赏江畔夜景。”市民曹钰钰说道,她是一名资深的跑友,每周都和跑友组队“约跑”,在金华体育中心微信号推送本次活动的时候,她就拖家带口报了名,运动已成为她生活中不可或缺的一部分。

庞大的健步走“长龙”中,还有很多临时加入的健身爱好者。因为2000个名额很快就报满,所以许

多未报名成功的市民也自发前来,跟着大部队一起走。今年53岁的王先生就是其中一员,他说,自己平时热爱健步走,也曾参加过往年的活动,意犹未尽,没想到今年的名额这么抢手。他不想错过这次活动,仍决定以普通市民的身份来现场。

全民健身日,金华不仅有步行健身活动,各级体育部门和体育协会都开展了丰富多彩的全民健身活动和比赛,在全城范围内掀起“动起来”的热潮。并且,金华市体育中心及金华各级体育场馆在全民健身日期间,都免费向市民开放。

德清“泳士” 圆梦长江

“横渡长江,挑战成功!”近日,来自德清游泳协会的12名游泳爱好者在一路劈波斩浪横渡长江后,难掩心中的喜悦,他们拉起横幅,欢呼声响彻江岸。“终于圆梦了!”资深冬泳爱好者吉建华高呼着。

横渡长江,追寻毛主席的畅游线路,感受与大自然的亲密接触,完成自我挑战,这是这些游泳爱好者们多年来的共同心愿,“从北往南,嫩江、松花江、黄河、钱塘江、新安江、富春江都留下过我们的身影,横渡长江却因为困难重重,一直是心中的一个结。”吉建华坦言。

据吉建华介绍,长江水情复杂,江面上有风浪,再加上水流湍急,遇到大桥桥墩后,附近水域常产生旋涡水流,根本无法预测,“这些年一些横渡长江的活动报名要求年龄在55周岁以下,或者组建一个80人的方阵队伍,这些我们都没办法符合要求。”所以,横渡长江计划一再搁浅。

转机发生在今年3月,游泳协会赴越南下龙湾参加第一届中越友好游泳比赛。在那里,吉建华结识了武汉市汉阳区游泳协会救援队的队长冯善汉,同样痴迷游泳的冯队长在了解到大伙的心愿后,打算为这群有梦想的游泳老将们保驾护航,“你们来吧,我们尽全力帮助你们!”走心的话语,追梦的力量,让这次横渡长江终于成行。

“我们一到武汉,马上熟悉水情,虽然队伍里有不少资深游泳爱好者,但是仍然不能掉以轻心。”吉建华介绍,既紧张又兴奋的队员们第一时间在长江附近水域过了一把游泳瘾。

上周,在当年毛主席下水时的地点合影留念后,这群游泳老将们戴着泳帽,系着漂浮物,向对岸游去。“下水后的第一段我们是在抢渡,有种在长江里搏击风浪的感觉。”吉建华开起了玩笑,他说在湍急的水流里要游到终点,情况时刻会发生变化,这时紧随着的武汉泳协救援队不断发出指令,队员们才得以小心不被风浪带偏了方向。

在江水的冲力下,大伙体能消耗很大,但是12名“泳士”没有一人掉队,大家彼此关注着左右,努力做到不落下一个人。队伍里最年长的姚德新已近70岁,但丝毫不影响他挑战的勇气;朱玉琴受丈夫影响于今年才学会游泳,为了能在长江里游一把,她私底下苦练游泳,这次在水流相对缓和的流域,朱玉琴也下水参加挑战,在队员们共同帮助下,完成了2000米的游程,对于一名游泳新手来说,实属不易。

1小时后,队员们顺利到达终点,完成横渡长江的梦想,总游程5000多米。德清游泳协会与武汉市长江救援志愿队鸚鵡洲大桥支队互相交换锦旗,“畅游长江水,泳友心连心”这句话是跨越1000多公里的友谊写照,也将成为这些水中“泳士”们一辈子铭记在心的回忆。

(通讯员 王钰涵)

亲子活动“萌”味足 大人小孩乐翻天

本报讯 8月8日是我国第九个全民健身日。作为全民健身日的一项内容——浙江省首届钱江源国家公园体育户外亲子活动,在“中国十大最美乡村”——开化县音坑乡下淤村亲情上演。来自全省各地的11支代表队50多个家庭近200名参赛选手齐聚于此,共享一场亲情满溢、趣味无限的休闲运动盛会。

本次户外亲子活动设置了夹青蛳、九宫格射门、吹气球、摸石子过河、沙包掷准、抢收抢种6个项目。每个项目紧扣亲情,突出趣味,让大家在体验运动休闲乐趣的同时,畅享浓浓的亲情。

在夹青蛳比赛现场,只见长长的桌子沿着河边一字摆开,桌上放着两个盆子。一个盆里放着一些青蛳。比赛要求父母亲各拿一根筷子,小孩拿一双筷子,将青蛳从一个脸盆夹到另一个脸盆,在规定3分钟内夹得最多的家庭获胜。随着裁判员的一声令下,来自湖州队的7岁张煜辰小朋友便麻利地开夹了。而对于他的爸爸妈妈来说,要想夹

起来并不容易。“一人拿一根筷子一起夹,不仅要技巧,更要有耐心。”张煜辰爸爸赛后总结道。

站好、瞄准、射门,在九宫格射门比赛现场,运动员们动作娴熟。“进了、进了!”看到足球穿过九宫格,来自杭州的欧阳辉杭小朋友欢呼着。

最富有趣味性的莫过于吹气球。力气过大气球易爆,力气不够气球吹不起来。比赛中,运动员们鼓足了气,使出浑身解数,争取能够取得最佳成绩。

每走一步都要将“石子”搬运过来,垫在脚下再继续前行。摸石子过河不仅考验大家的速度,更考验了参赛人员的身体协调性。

“不要急着投,先瞄准。”“力量要合适,不能太轻也不能太重。”在沙包掷准赛场上,小选手们个个屏气凝神,瞄准积分。在边上围观的家长也没有闲着,而是忙着“出谋划策”。

手拿装有乒乓球的脸盆起跑,将球全部“种”入杯中,再依次将球“收”



回,这既是技术活,也是体力活。一圈下来,只见选手们已经气喘吁吁。

“今天能和爸爸妈妈一起玩,特别开心!”来自杭州的倪好乐呵呵地说。“这次活动给家长和孩子提供一个增进情感交流的机会,也让我们体验了健身运动的乐趣。”来自衢州的夏晶女士说,这次活动不仅享受了亲子活动的快乐,也领略了钱江源头的美丽景色,可称得上是收获满满。

(通讯员 余红军 余问清 程正德)



缤纷夏日 玩趣运动

近日,浙江省肿瘤医院举行首届趣味运动会。设立了雷霆战鼓、飞镖游戏、趾压板跳大绳、平板支撑、呼啦圈竞走等9个项目,吸引了512位职工参与。

通讯员 王屹峰 徐娟娟 文摄