

元气登高 祈福新年 300 运动达人挑战杭城天际线

本报记者 洪晨

本报讯 新年登高是一项传统习俗,寓意着新年步步高升。上周六,300名健身爱好者来了一场新年垂直马拉松。不过,他们要征服的不是大山,而是浙江国际影视中心的大楼。

一大早比赛还没开始,选手们早已在大厅摩拳擦掌活动开了。今年上二年级的张弛在妈妈的带领下有模有样地做着拉伸运动。“虽然他平时经常参加学校里的体育锻炼,但一下子爬这么高还从来没有过,能爬多高无所谓,玩得开心就好。”张弛的妈妈告诉记者。不过,张弛可不这么想,虽然是年纪最小的选手,但他却丝毫不示弱,还信心满满地表示一定要爬到顶层。

选手们需要挑战的浙江国际影视中心大楼共42层,高达218米,为了不造成楼道拥堵,比赛采取分组的形式进行,每组有15名选手,中途打

卡6次再登顶即算成功。上午10点,第一组正式鸣枪开跑,选手们身姿矫健,一跃就能跨过两三个台阶,不到10分钟就有一位选手率先登顶了。他叫陈平,是一位在杭工作的湖南人,面对这个成绩他自己也非常惊讶“之前马拉松和越野倒是跑过很多,但爬楼梯最高就爬过8层,这次我预计可能需要半个小时,没想到这么快。”

由于比赛淡化了竞技性,现场不乏情侣和闺蜜的组合,他们也在欢声笑语中先后爬上了顶层。“我女朋友比较怕冷,这次是室内的,所以就带着她一起来了,新年登高不一定要爬山,这样的方式也挺好的。”选手叶先生说道。

垂直登高赛在国内是一项新兴的体育赛事,也是一项全民可以零门槛参与的体育运动。此次的“元气登高赛”活动也是得到了众多运动爱好

者热烈响应,还有外国友人报名参赛。短短十天时间,就接到来自上海、江苏、杭州等地400多名选手的报名电话。本次赛事负责人张军表示:“新的年里,这些楼梯上的奔跑者,彰显着积极向上的活力,也表达着对新年的美好祝愿。”

据悉,本次“元气登高赛”是“跑遍全球”活动的第一站,下一步,还有“运动狂欢派对”、“运河荧光夜跑”

等活动,每场活动抽取的幸运观众,将参加3月中旬荷兰海牙最美海岸线的奔跑活动。



现场不仅有“耍把式”更有健身知识普及 能文能武！桐庐这场运动真人秀人气旺

本报记者 朱郑远



十强达人各展绝技 太极爷爷“铜皮铁骨”

在总决赛的舞台上,十强选手用他们的智慧、快乐、健康和才艺角逐总冠军,给现场评委和观众带来了一场精彩的视听享受。72岁的太极爷爷田顺生,以一套柔和娴熟的太极拳以及轻松的劈叉征服了现场观众;肚皮舞教练张二玲,展示了

一段精彩的肚皮舞,博得了评委们和观众们的满堂彩;坚持运动,从中风阴霾中走出的公安民警周炜明,用一段精湛的口琴技艺,感染了全场。

“本来太极爷爷的年龄已经超出了我们设置的参赛年龄(18至69

达人秀传递正能量 运动引领健康生活

“健康达人秀”是桐庐首次以“健康”为主旨的大型全民真人秀活动,活动从去年11月份开始海选就受到社会的广泛关注,5个赛区覆盖桐庐全县,在县内掀起一股健康风潮。在这个舞台上,众多拥有运动健康理念和积极向上正能量的达人现身演绎,将健康积极的生活理念和态度以喜闻乐见的方式传递给观众。

“请问对于运动中的关节扭伤应该如何做应急处理?”“这位选手对于心肺复苏的操作还不是很完整,正确的操作应该有5个循环。”在总决赛的舞台上,除了选手们的才艺表演,更有知识问答题环节,对选手的运动知识储备进行了现场检验。同时,这些丰富的健康知识也让现场观众收益颇多。

64岁的王根生退休前是一名

几十斤哑铃轻松耍、快慢结合太极秀、扮相超酷的老爷子大秀舞步……杭州桐庐首届“健康达人秀”总决赛上,从层层晋级赛中脱颖而出的10位选手,近日展开终极PK。最终,一路人气高涨的健身爱好者徐丽雅不负众望,实力夺冠。至此,本次达人秀圆满落幕,通过这一大舞台,桐庐众多的健康达人展才艺秀健康,带领大家一起体验绿色健康的生活方式和生活态度,掀起一股运动风潮。

岁),但因为他身体和精神面貌特别好,一起打拳的队友以及他的家属都强烈推荐他来参赛,组委会才破例同意。”活动主办方相关负责人告诉记者。据了解,田顺生从50多岁开始注重锻炼身体,20多年来,爬山、骑车等运动样样精通,身体特别健康。

教师,他告诉记者:“在以前的观念中,不少人觉得脚裸扭伤先揉揉,再贴一张膏药就行了,听了问答环节才知道,即便贴膏药的时间也是有讲究的。”太极爷爷演示也让王根生很受鼓舞,“运动是保持健康最行之有效的办法,这个活动很有意义,让大家感受到运动的正能量,学习到了健康的生活方式和生活态度。”

城市之间用运动的方式凝结共识 700 跑者寒风中 欢乐开跑

本报讯 近日,嘉兴、上海金山两地区城市沙滩举行,来自两地的700多名运动爱好者参加。

寒冷的天气,挡不住参赛选手们的热情。上午8点,比赛起点附近便人头攒动,大家陆续到现场签到、领取号码牌。8点30分,列队正式开始。700多名选手身着不同颜色的服装,整齐站成多支队伍,在运动教练带领下,做跑前热身运动。

随着洪亮的发令声响,选手们有秩序地从起点并肩出发。本次健康跑活动全程5公里,路线围绕上海金山城市沙滩公园一周,不设立奖金和名次。参赛选手中,不乏专业级的运动员,更多的是两地喜欢跑步的运动爱好者。他们之中有风华正茂的年轻人,有来自各企业机关的健身团体,还有带着自己的宝贝前来体验的爸爸妈妈们。

来自嘉兴的长跑爱好者沈锦雯坚持跑步锻炼有近20个年头了,在这次比赛中,她结识了不少新朋友,“虽然两个城市距离近,但也不经常来,我还邀请上海跑友下次来嘉兴跑步,我做东!”

“同事中有一位上海人,在他的带领下,大家都来了,顺便旅游下,就当单位团建了。”另一位嘉兴选手李思思是和同事一起来比赛的,她表示,迎新跑虽说是传统,但今年却是最特别的一次。

两地市民用跑步的方式迎接新年,拉开了今年嘉兴与上海两地在群众体育方面深入合作的序幕。“参与组织这项活动主要还是想更多地从体育这个元素当中向上海取经。今年,我们无论从赛事活动,还是人才的引进,都已经列上计划。不仅如此,两地合作办赛的模式还能促进城市间的友谊。”嘉兴市体育局副局长陈政说。(嘉体)