

天寒地冻,挑战水中刺骨的感觉 240多名“泳士”冒雨畅游东钱湖

一年中最冷的时候到了,但是偏偏有那么一群人在这个时候向严寒发起了挑战。2018年宁波市第三届“东钱湖杯”冬泳邀请赛于近日举行,来自各区县(市)的11支队伍240多名选手在东钱湖冒雨畅游,体验了一把“天地宽广任我游”的感觉。

冬泳成为新兴户外运动

本次冬泳赛设置两个项目:畅游150米,所有报名选手完赛均可获得纪念奖牌;8×150米混合接力,每队派出6男2女共8名选手角逐,最后获得团体总分前三名的依次是象山县游泳协会一队、海曙区游泳协会一队、奉化区游泳协会队。

象山队能够夺冠,得益于当地良好的冬泳基础。“我已经坚持了十几年冬泳,刚开始的时候和一两个朋友一起游,但是现在团队里人就很多了。2012年1月,我们宁波冬泳队去哈尔滨参加冬泳邀请赛的时候,全队15个人中有4个象山人,那次比赛印象很深,当地气温是零下28摄氏度,水下温度是零下0.5摄氏度……”何

杰鸿是象山最早尝试冬泳运动的选手之一,他带动了一大批人体验冬泳。

由于参与冬泳的人日渐增多,象山游泳协会寻求各方支持设立了几处户外游泳基地。“夏天的时候很多人去松兰山游泳,冬天的时候到青湾水库、下岙水库、松岙水库冬泳的人比较多。”象山游泳协会会长范黎明告诉记者,这几处水库成为了协会的基地,“水库管理部门也都很支持,安排房子给大家换衣服、熬姜汤,这对冬泳爱好者来说是很幸福的事情。”而作为对各界关心的回报,象山泳协成员盛华清、郑兴国等人加入当地水上救护队等组织,经



常参加各种公益活动,例如进校园开展防溺水讲座等。

“现在各地冬泳人群都在扩大,全国各地的比赛活动也很多,可以说是新兴的户外运动项目。”范黎明说。

他们都喜欢亲近大自然

李勇是宁波铁人三项俱乐部队的选手,他告诉记者自己是第一次参加比赛,而且体验冬泳只有几天时间,参加这次比赛是想挑战一下自己。“为了备战,我从3天前开始每天早上6点去户外水域游一次。第一天下水的时候感觉皮肤像刀割一样,不过很快就适应了。”不能说,参加铁人三项运动给他打下了良好的身体基础。李勇两年前开始玩铁三,现在每天早晨跑步,每周二和队友一起去鄞州游泳馆练游泳技术,每个周末则是自行车拉练。

王杰、叶桦、王汝芬都是江北区游泳协会二队的队员,他们平时一起玩的项目很多。“大家经常一起参加

登山、露营等户外活动,每次都带游泳装备,有合适的水域就游泳。外地也去得多,省内的不说了,江西、山东、香港地区、台湾地区等地方的邀请赛都去参加过。”王杰说。

今年65岁的叶桦前些年被颈椎、腰椎方面的问题折磨了很长一段时间,“医生后来跟我说,颈椎、腰椎问题治不好,只有去游泳锻炼才能缓解。于是,我开始尝试游泳健身。”家住海曙区的叶桦先是去市区的一些游泳馆里锻炼。后来她逐渐结识了一帮朋友,在王杰等人的带领下,叶桦2014年3月开始尝试在月湖里游泳。此后,她便一发而不可收,日湖等地方经常可以看见她的身影。

“冬天是每天早晨6点半,夏天是每天早晨5点半,几乎是风吹雨打,雷打不动。”这几年,经过冬泳锻炼的洗礼,叶桦的身体变得越来越好,“感冒几乎没有了,人的精神状态好了很多,过去做财务工作留下的颈椎病也好了不少。”这些年她和队友经常去山东济宁、江西萍乡、浙江缙云苍南等地参加各类冬泳赛事,叶桦感受到了冬泳运动的巨大魅力。“苍南等地在政府支持下建起了冬泳基地,希望宁波的政府部门能支持冬泳运动的发展,为广大爱好者提供一个合适的冬泳基地。”一位冬泳高手这样对记者说。

(通讯员 金伶俐)

史上“最穿越”马拉松 你心动了吗?

本报讯 近日,2018横店马拉松组织了首次试跑活动,来自全省各地的跑圈大咖、媒体代表、热心跑友等60多人参加,尝鲜“横马”新路线。据了解,以“跑进电影,穿越历史”为主题的横店马拉松已成功举办三届,今年的“横马”将于4月1日起跑。

参加“横马”新线路试跑的跑友在横店影视城明清宫苑景区集合出发。在去年的基础上,2018年横店马拉松全程线路再次升级,将跑进秦王宫、清明上河图、圆明新园春苑、圆明新园夏苑和明清宫苑等五个景区,以前只能在电影电视上看到的场景,这次在马拉松的途中就能全部“穿越”一遍。

据了解,2018年横店马拉松将于4月1日上午8时开跑,目前已经开启报名,项目设置有马拉松、半程马拉松、穿越马拉松(8公里)、家庭亲子/情侣跑(5.8公里)及城市跑团对抗赛等五个项目。本届“横马”共设置2.5万人规模,其中马拉松5000人,半程马拉松1.2万人,穿越马拉松4000人,家庭亲子/情侣跑4000人。

横店马拉松被业界誉为“最具成长价值”的马拉松赛事,曾先后荣获“体彩杯”浙江省首届十佳商业体育赛事评选大赛“优秀奖”、“最受投资人欢迎赛事”、“2016年浙江马拉松优秀赛事”、“国家体育旅游精品赛事”等多项殊荣。

作为第四届横店马拉松,要来点不一样的。赛道再次更新升级,更加舒适;城区风貌将再次整治提升,更加优质;奖牌设计再次创新,更加美感……2018年横马将再次给参赛者带来全新的跑马体验。

(通讯员 徐子航)

来一场新年越野 感受静美新昌的魅力



丹霞地貌的绍兴新昌镜岭是一个穿越古今武侠剧的拍摄圣地,在这样一个静美的地方来场越野跑一定别有一番风味。近日,世界各地的跑友就汇聚在此,完成了新年第一场越野。

从起点开始,经过了一整天的翻山越岭,直到冲过终点时迷人的笑容,每个人都收获了属于自己的那种畅快。奔跑除了速度外,跑友感受到越野带来更多的是激情,融入到大自然过程中的愉悦。他们沉浸在安静的树林里,荒野间,落日下,每一种景象都是身临其境的无尽享受。

获得本次42公里组男子冠军的沙石,跑过终点时早有家人在等候。作为一名机长,沙石完美地诠释了跑步去旅行的主题:越野赛不只是

为了跑而跑,而是带家人或朋友一起,用跑步去旅行。“作为越野跑爱好者,我们每个周末都要进山,我的家人渐渐发现,喜欢越野跑之后开始变得更加健康,家庭更加和谐了,多了更多的快乐。家人就慢慢地开始支持自己奔跑了,甚至家人也跟着入了越野跑这个‘坑’。”沙石所有的幸福和快乐都写在了脸上。

此次新昌镜岭越野赛推崇的理念,就是以跑步的方式去旅行,去探索未知的大自然,遇见未知的故事,和很久不见的朋友找一次相聚的机会,好的友情,都不如来一场翻山越岭,汗流浹背来得深刻。

越野不分国界,此次还有十六位外国友人参加,相信未来会有更多外国友人,以越野的方式来游历中国壮美山河,只有跑过的人,才能体会越野前行的独特魅力。

(通讯员 张益东)