



8公里毅行,用步数献爱心 游泳冠军吴鹏在仙居开课讲“节水”

本报记者 崔义刚 文/摄

昨天是第26届“世界水日”,刚刚获评2017年全国十大“最美家乡河”的仙居县永安溪畔格外热闹。上午9时,随着发令枪响,322名身着印有“美丽河湖,美好生活”字样文化衫的毅行队员冲破起跑线,开始了8公里的徒步“旅行”。

这次“亲水毅行”是首届浙江省亲水节暨“世界水日”主题活动之一。省水利厅相关负责人表示,活动旨在通过毅行和全省百堂节水公开课的形式,让公众认识水、亲近水,切身感受治水成果,引导全社会自觉践行知水、节水、护水、亲水的风尚,进一步推动新时代水生态文明建设。

毅行途中,大家一边漫步,一边欣赏着永安溪的美景。张先生是仙居本地人,平时也经常来这里活动,他说:“永安公园这边环境比较好,周末经常和家人一起来散散步或者慢跑。”

活动现场的展板和毅行手册上,都印有公益项目的二维码。在当天行走步数突破1万步后,就可以捐赠步数,步数将随机转换为相应的金额,满5万元后,这笔钱将会捐赠给省内20户库区困难户。

在毅行终点,不少参与者还没

来得及擦干汗水,就拿出手机扫码,将自己的微信运动步数悉数捐赠给该公益项目。“我和同事们来之前就商量好了,把今天所有的步数都捐赠出来,感觉每走一步都充满了爱心,我们以后还要参加类似的活动,这样既能锻炼身体,也能帮助别人。”参与者刘晓岚说。

“用1立方米的水,就会有0.7立方米的污水排放,所以说,节约水资源就是减少污水排放,保护水生态环境。”亲水毅行结束后,浙江省亲水大使、世界游泳冠军吴鹏在仙居县第四小学,为孩子们上了一堂节水公开课。吴鹏给小朋友们讲述了自己与“水”的缘分,教孩子们用水的知识和节水的理念,从泳池来到课堂的他一点也不怯场,幽默的语言也引起了孩子们的笑声。

“作为老师,我觉得今天的表现不算合格。”课后,吴鹏笑着说,“课堂

不是我擅长的领域,但我还是想通过努力,让孩子们对节约用水有更新的认识。”而对于“运动+公益”的方式,

吴鹏也很点赞:“毅行是低门槛的健康生活方式,通过运动来献爱心,可以说是一举两得。”



师生同乐 “乒”搏青春

杭州长阳小学首届乒乓球赛开战

本报记者 薛原

3月20日,一场别开生面的校园师生乒乓球对抗赛在杭州长阳小学举行,这是该校首次举办乒乓球比赛。“我校丰富多彩的体育比赛让快乐运动、快乐生活的办校理念得以彰显,除了足球特色,乒乓球运动也是学生和老师最青睐的项目之一。”长阳小学的“体育大管家”沈建国老师告诉记者,比赛有三个小项目,分别是教职工赛、学生赛以及最吸引眼球的“师生对抗赛”。

本次活动共有28名教职工和40名各年级的学生,裁判均是由校乒乓球队的小将们担任。比赛过程跌宕起伏。其中,师生对抗赛紧张激烈,有几位学生在与老师比赛时不落上风。6年级的来俊锋并不是校乒乓球队的成员,但他打起球来虎虎生风,连号称“快刀手”的数学老师王海航都有些招架不住。控制

落点、加强旋转、调动对手……来俊锋在乒乓球战略上表现出超越年龄的老练。他说,自己原本可以加入校乒乓球队,但长阳小学的乒乓球人才济济,另一方面自己也面临着毕业升初中,还是以学业为主,乒乓球当作长久的兴趣爱好,争取在中学时再专心练习。

作为长阳小学乒乓球高手的王海航老师,谈起与学生对战,直言“并不容易”。“孩子们的思维灵敏,敢拼敢打,不会像大人那样患得患失,我感觉孩子们不太喜欢保守的打法,看到机会就进攻,不怕失误,以攻代守,从气势上不输给大人。我接他们迅猛的抽球,都有些应接不暇了。”

教职工比赛中,校内的“重量级”选手——长阳小学的校长刘志华也参加了女单的对决。作为杭州地区小学女校长的代表,刘志华的教育理

念是“融合化、全覆盖”,把音乐教育、美术教育和体育教育完美融入整体的素质教育中。她自己也身体力行地实践这种开放式、快乐式的教育,而铁杆“国球迷”的身份,她当然不会错过学校首届乒乓球比赛。

记者了解到,为了这次比赛项目的设置,体育组的老师们也经过了多次的谋划筹备,才有了“师生对抗赛”这样有趣的环节。在沈建国看来,像师生对抗赛这样看起来可能会“实力悬殊”的比赛设置,更重要的是可以通过体育的方式,拉近师生间的心理距离,维系他们的情感桥梁。

据悉,杭州长阳小学计划下半年再举办多种多样与众不同的体育赛事,更希望以后能与杭州地区乃至全省范围内的友好学校共同筹办一系列教职工、学生、家长都能参与的比

编读往来

金华吴小姐问:听说浙中生态廊道·2018金东乡村绿道马拉松将于4月22日在金东区乡村绿道举行,3月21日起已开始报名,想了解更多相关信息。

编辑:此次浙中生态廊道·2018金东乡村绿道马拉松设置了男、女半程马拉松(21.0975公里)、男、女小马拉松(4.5公里)和急救跑者半程马拉松(赛中赛)三个项目。三个项目起跑点均设在澧浦镇积道山脚下的金华海亮外国语学校,男、女半程马拉松赛程终点为澧浦镇琐园村,男、女小马拉松赛程终点设置在岭下镇岭五村。

马拉松比赛报名总人数限3000人:半程马拉松限1500人、小马拉松限1500人。男、女半程马拉松项目年龄限18岁以上至65岁以下;男、女小马拉松项目年龄限13岁以上至65岁以下。并要求参赛人员身体健康,有长期参加跑步锻炼或训练的基础。赛事也接受团体报名,但报名需达30人以上。

组委会对赛道进行了精心安排:选手们在比赛的同时还能在赛道沿线欣赏到金华南山积道山、八仙溪、美丽乡村釜章村、乡村绿道等秀美的自然风光,以及历史文化底蕴深厚的村落风貌。还能感受到金华道情、婺剧、五经拳等传统文化的诱人魅力。当然,沿途的金东传统美食也是不能错过的。

(通讯员 邵勤旦)

4月1日,和梦想一起奔跑

梦想小镇马拉松将完美体现杭州的科技美

本报讯 两个组别限额6000人,截至3月15日全部报满。离4月1日在未来科技城举行的同花顺杭州梦想小镇半程马拉松(简称“梦马”)只剩一周了。这场和梦想一起奔跑的马拉松赛颇受关注,从报名情况看,除了在梦想小镇创新创业的年轻人,还有来自北京、上海、广东、江苏等全国各地的跑友。半马男女比例为3:1,迷你男女比例1:1,媒体记者们还专门组织了一个跑团。

据介绍,目前,杭州每年举办的马拉松赛事已有32年历史的杭马、城东的女子马拉松、城南的浙江省马拉松接力赛等,今年开始有了城西梦想

小镇板块“梦马”加入,杭州马拉松的拼图越来越完整。

这次的“梦马”堪称2018大杭州第一跑。和以往的马拉松不同的是,除了体现杭州的风景美,“梦马”赛事将以科技、追梦元素为主要亮点,体现杭州的科技美。整个赛道沿途将充满科技元素,人脸识别系统以及芯片计时将用于比赛的方方面面。

“这是一场充满梦想的马拉松,比的不仅是成绩,更重要的,它是一场跟梦想有关的长跑!”杭州梦想小镇半程马拉松组委会办公室主任周坚说。

据了解,虽是首届比赛,但“梦

马”已计入中国田协赛历的A1类赛事。主办方表示,“梦马”IP与未来科技城价值追求高度匹配,希望通过几年的努力,把“梦马”打造成全国知名的赛事和未来科技城的第一文化品牌。值得一提的是,组委会还邀请到了“九球天后”潘晓婷作为“梦马”的形象大使。

此外,男女前八名将获得相应的奖金,创世界最好成绩还有3万元奖励。半马男子前15名、女子前10名将获得2018杭州马拉松直通名额,男子第16名至200名、女子第11名至150名的选手也将分别抽取20个和15个送出杭马直通名额。(通讯员 李岩)