

# 600多人参演的“公益大片”，看过的都说美！ 他们围操场跑24小时，用脚步募集爱心

日前，余姚全民健身中心熙熙攘攘，600多位主角在这里演绎了一部精彩大片——第三届24小时公益跑活动鸣枪开跑。与其说是一次跑步活动更是一次跑友聚会，也是一次跑步公益活动。

32个团队，600余名参赛者，活力24小时

当天上午8点，随着响亮的号角声，24小时爱心公益接力跑活动正式开始计时。共有600余名跑友参与此次活动，包含32个参赛团队，其中竞技组21队，欢乐跑组11队。

跑友中有余姚长跑圈赫赫有名的“翼跑队”，有企业集体组团参赛的“富诚跑团”，也有从鄞州区特意赶来的“尖刀”、“菜刀”、“瓦刀”三刀队，以及奉化区的“奉化大神”、“奉化小神”队，另外还有退伍军人组成

的中国老兵马拉松联合会等队伍。赛场上跑友们火力全开，竞技组的参赛队员们以每人一小时的接力方式持续赛跑。余姚翼跑队的第一棒是队长陈慧莲，多次参加各项半马全马比赛的她也是余姚市长跑协会的会员。陈慧莲直言，首轮这一小时的体验与以往的跑步相比体验全然不同。“因为我们是竞赛组，对速度有要求，这一小时我跑了12.5公里多，由

于气温高，感觉把力气都跑完了。”陈慧莲喘着气乐呵呵地说，等到晚上的凌晨12点到1点，她还要再跑一轮。来自泽辉运动队的陈烨已经是24小时公益跑的老朋友了，“一连三届我都参加了，就是喜欢跑步，这种最简单的运动最能锻炼人。”陈烨说自己将参加中午时段的接力，虽然天气很热，但心里的热爱是无法阻挡的。



“体育+公益” 热跑献爱心

骄阳似火，跑友们热情却丝毫不减，大家不仅仅是出于对跑步的热爱，更为《水安公益爱心工程》募集善款助力。

“今年我们的活动主题叫做‘快乐健身、关爱生命’，目的就是为了让全民健身与社会公益携手共行。我们将以‘跑友们每跑一公里主办方就捐一元钱’的方式，为‘困难家庭防溺水儿童培训营’募捐助力。”余姚市体

育局党委委员、体育管理服务中心主任韩茂洪介绍，在去年第二届24小时公益跑活动中，全体参赛跑友们也是通过这种方式为梁弄镇一名身患疾病的小朋友募集到了4万余元善款。市长跑协会会长余鹏介绍，本次活动旨在把跑步的激情和做公益的爱心结合起来，也让跑步变得更加有意义。“我们将致力于把24小时公益跑做成一个有品味、有温度的

精品长跑活动。”来自富诚集团的23名跑友也正是本着公益行善的初衷，集体报名参加此次活动。“我们每个人都坚持跑了一个小时，跑完以后整个人都感觉很轻松。参加这样的跑步活动，给自己带来健康，同时也是在践行公益。”领队冯英平一边说一边笑着举起了手中的纪念奖牌。（通讯员 唐贤蒙）

## 宁波小伙用骑行的方式收获爱情 在樱花烂漫的北海道开启求婚

本报记者 马超

骑行在北海道的公路上，樱花烂漫，享受着当地特有的海风，这样的场景相信是不少骑游爱好者梦寐以求的。宁波小伙黄浩科也不例外，骑行7年的他在去年实现了这人生小目标，不仅如此，还用难得的机会完成了自己三十而立的人生大事。

用骑行的方式求婚，北海道的樱花为其见证

说到去年的那场求婚，1米83的黄浩科有些脸红，“策划了很久，一是怕她提前知道，二是担心这样的事会让她手足无措。”虽说没有十足把握，但黄浩科依然满心期待。黄浩科从事货运代理工作，由于工作强度大，疏于训练。短短几年，他从145斤飙升至180斤，“有了工作丢了女友”让黄浩科很失落。

计划骑行婚礼，让更多人感受运动魅力

今年过完年，黄浩科和女友开始为下半年的婚礼做着策划和准备。怎样的婚礼才能更有特色，不流于形式？考虑再三，小两口还是决定用骑行的方式来一场特殊的婚礼。想法一出，得到了众多友人的支持，“大家都很兴奋，虽然很多人都有这样大胆的想法，但真做起来却寥寥无几。”黄浩科说，两人的

一次偶然的的机会，在同事的劝说下，黄浩科开始骑车。先是在公司园区附近骑，再到宁波市区内各大公路，最后沿着国道骑行上百公里，渐渐地，黄浩科成了公司里出名的骑行达人。骑行带走了肥胖，带来了快乐，还带来了爱情。“我们是骑行圈里认识的，有共同的爱好所以感情很稳定。”黄浩科

爱情就是从骑行开始的，求婚也是在骑行的旅途中，所以婚礼用骑行自然是完美的方案。不找婚车，二人找起了自行车。公司园区内骑车车友纷纷响应号召，自发成立了接新娘车队，大家相约，当天换上骑行服，戴上头盔。而伴郎团、伴娘团也清一色要用骑车的方式助阵，“男的穿着西



说，为了圆自己和女友的梦，去年俩人打算去一趟北海道。经过3个月的准备，两人终于踏上行程。就在女友一心享受骑行时，黄浩科从背包里拿出了戒指，在樱花树下单膝跪地，女友先是楞了2秒钟，随即而来的是热泪和感动。

装，女的穿着礼服，骑在路上一定很拉风。”想着当天可能发生的场景，黄浩科兴奋不已。如今已经结婚的二人，每天都还坚持骑车，用黄浩科的说就是：“克服了工作压力，不能再因为婚后生活而肥胖。”因为运动结缘的二人，立志要用健康的生活方式一路相伴到老。

## “大石头·8公里”欢乐摄影跑 与“秀美山川” 来一次亲密邂逅

本报讯 日前，北仑大碶街道举办“大石头·8公里”欢乐摄影跑活动，近500名跑步爱好者漫步在“秀美山川”的诗意风光里，尽情享受户外运动带来的健康和乐趣。

早上6点半，位于大碶嘉溪村的活动现场早已人头攒动，选手们正忙着做赛前准备，群山脚下，朝阳初升，比赛场上洋溢着一股盎然的生机活力。随着发令枪响，参赛选手们迎着朝霞欢乐起跑，比赛途径阿育王古寺、嘉溪村、上帽山隧道、大海线嘉河线路口，移步换一景，优美的生态环境、幽静的村落建筑让参赛选手流连忘返。

据了解，此次比赛分为“大石头·8公里”和“4公里欢乐家庭跑”，赛程沿途设置了8个互动任务点，参赛者需完成相应任务并拍摄照片便打卡成功，只要将照片和“大石头·8公里”的主题字照片发布到朋友圈，还可在终点处参与抽奖活动。

“今年，街道成功创建宁波市乡村全域旅游示范街道，让秀美山川成为大碶的新名片。此次‘大石头·8公里’欢乐摄影跑是大碶品牌亮相的第一步，旨在用镜头记录大碶美景，以互动带大碶文化，全民共享欢乐盛事。”大碶街道党工委委员顾艳艳介绍，此次比赛共有近100人参加，不少人大清早特意从10余公里开外的城区专程赶来。

参赛选手中年龄最小的只有一周岁半大，小名“钱多多”的她在爸爸妈妈的陪同下参加了此次活动。“孩子刚学会说话，能迈开小步慢慢走，正好带她来亲子互动一番，亲近下大自然，感受下秀美山川。”钱先生笑着说。

比赛结束后，陆续抵达终点的选手们纷纷驻足在合影框前留影纪念。“一路跑过来都是秀丽的风景，感觉非常轻松愉快，一点也不累，这次欢乐跑也让我们对大碶之美有了更多认识。”不少选手如此感叹。

（通讯员 王杰 陈红萍）