

健身走100天检验成果 边游戏边运动,海宁“万步有约”趣味无穷

本报讯 7月28日,海宁市第三届“万步有约”职业人群健走激励大赛“趣味实地健走”活动在大脚板乐园展开。来自全市的25支队伍,共125名职业人群参与了这次活动。

今年4月22日,海宁启动了“万步有约”活动,该活动主要针对“上班族”,希望大家都能走出办公室,通过健步走的方式愉悦身心。当天,来自机关企事业单位、民间团体的30支队伍环绕鹃湖一圈,作为“万步有约”活动的开端。

每名活动参与者都会拿到一个计步器,每天要走完1万步,坚持100天,才算完成任务。“这样的活动,并不是光走1万步就可以了。”海宁市疾控中心相关负责人介绍,每天1万步,除了数量上的考核,还要求分时段进行,“每天上午时段至少要完成3000步,傍晚要完成4000步,总数达

到一天1万步,才算是合格的一天。”此次举办趣味实地健步走,就是想检验一下经过几个月的锻炼,职业人群的体力有没有增强。

当天,25支队伍相继出发,每个队伍间隔1分钟,选手们首先要健走1公里,到达起点处领取图纸,并打卡出发。途中需要按照地图上的游戏点和打卡点,依次完成任务。比起单纯的健步走,本次活动更具趣味性,考验团队协作能力。有的队伍一开始就跑了起来,也有的会节省体力,后发制人。

活动共设置3个游戏点、7个打卡点,参赛队员需要一起做深蹲5组、接力跳绳20个,并且随机抽取健步走相关问题,答对5题方可过关。25支队伍想要获胜,既要讲求健步走的速度,也要考验游戏能力。

13分34秒后,新仓初中全员到达

终点,获得了冠军。据参赛的5名老师介绍,学校每年都会举行定向赛,形式与趣味健步走相似,在完成比赛的过程中比较得心应手。获得亚军的是潮乡金税队,他们的速度也很快,仅用了16分钟左右。“这都是参加万步有约之后,大家体力变好了!”领队朱陈强表示,参加“万步有约”后,他发现单位健步走的人很多,以前是单独走,现在是组团走,有了伴,大家走路劲道更足了,有的同事通过这几个月的锻炼,瘦了整整10斤。

“健步走对身体健康有好处,能强化毅力,还能减肥,大家都很喜欢。”来自盐官卫生院的严刚介绍,医护人员平常工作比较忙,锻炼时间很少,不少人体检出来有慢性病。对于像他们一样的“上班族”来说,健步走是不错的锻炼方式。

(通讯员 朱晓迪)

民俗文化节 掀起“体育热”

本报讯 越剧、太极剑、龙舟竞渡……7月28日,在绍兴孙端镇皇甫庄村里,一场盛大的“庆典”拉开序幕,来自四方的游客和许多本地居民早早赶到现场,参加2018孙端镇“鲁迅外婆家”民俗文化旅游节。

乡村道路上、桥边到处都围满了前来赴盛会的人们,有的在河岸边举起手机拍摄龙舟竞渡,有的干脆站到高处观赏腰鼓、太极剑等民俗表演。“虽然天气比较热,但是龙舟、舞剑这些表演都很精彩,我们看得很过瘾。”市民单先生说,现场有糖画、小吃等民俗“摊位”,还能够看到黑脸“包公”乘船出巡的表演。

“今天是农历六月十六,是鲁迅先生笔下外婆家皇甫庄一年一度看社戏、赛龙舟的日子。从去年开始,我们每年都会依托这个有丰厚历史韵味的日子,重现盛况共享欢乐。”孙端镇副镇长韩竹刚表示,此次活动不仅有助于深入挖掘孙端文化底蕴,还有助于民俗传承,打造孙端文化旅游金名片。

活动现场还发布了孙端镇全域旅游地图,通过手绘画形式,辖区内的美景和人文风貌一目了然。此外,还有龙舟船祈福灯、鲁迅文化迷宫、水池摸鱼、吃西瓜大赛等丰富多彩的民俗文化、体育活动吸引市民参与,回味无穷,感受传统民俗文化的魅力。

(通讯员 阮 帅 单秋丽)



激战正酣

7月28日,浙江省五人制足球冠军联赛(浙南赛区)在三门县举办。来自温州、台州的15支队伍,在三门县第二高级中学足球场展开了激烈角逐。

三体

瑞安180人“横渡”飞云江

7月28日上午,180名游泳爱好者挑战横渡瑞安飞云江,亲身感受“母亲河”水质变化。参赛者从飞云街道南港村工业区码头下水,游到东山街道滨江大道边防码头为止,赛道直线距离约1000米。比赛按公安组、社会组、女子组分批下水,10艘快艇、多艘皮划艇,在江面上巡视,为参赛者的安全保驾护航。

“扑通、扑通……”9时多,第一批参赛者跃入江中。随着裁判一声令下,大家争先恐后向对岸游去。

头顶骄阳似火,飞云江江面比较平静,终点的拉拉队鼓劲摇旗呐

喊。时间一分一秒过去,第1名参赛者终于抵达终点——市公安局特巡警大队大队长鲁光峰以18分28秒获得公安组第1名。他笑着说:“游至江中间的时候比较吃力,水面有三四十厘米高的浪,还呛了两口水,飞云江水是淡淡的盐水味,水面也没有什么异味。”

“我上一次横渡飞云江已经是50多年前的事了。”72岁仍每天游泳的陈洪锡花了半小时抵达终点,“后来水质变差之后就没再游过,这次听说有这样的活动,立马就来参加了,体验后感觉现在的飞云江水质还不

错。”据了解,除了陈洪锡,当天参赛者中还有一位年过七旬的老人。

上岸之后,挑战者们围成一圈拍照留念。这时,选手陈朝通引起了许多人的围观,原来他上岸后才发现,一条水潺正咬着他的泳裤不放。大家都说,这证明飞云江水质真的在变好。

瑞安市治水办副主任黄春翔表示,举办此次活动是为了展示近年来瑞安“五水共治”的成效,发动社会各界为保护飞云江献计献策,掀起全民治水、全民发动、全民参与、全民监督的热潮。

(通讯员 钱枫枫 孙 凇)

编读往来

宁波王先生:听说镇海有位小伙子在世界武术大赛中拿了冠军,能不能具体介绍一下?

编辑:近日,在巴西利亚举行的2018巴西利亚世界青少年武术锦标赛上,由镇海区艺术实验小学输送至体校的梁嘉伟首次代表中国队出战,在散打男子少年组48公斤级项目中夺冠。

教练刘淑霞介绍,这名队员平时训练刻苦,进步明显。2015年,梁嘉伟进入宁波市第二少体校散打队;2017年及2018年全国少年武术散打锦标赛各地赛事中,他以冠军的好成绩崭露头角,捷报连连;2018年,梁嘉伟又在全国少年散打锦标赛中以第1名的傲人成绩入选国家集训队,如今在世界比赛中又夺得桂冠。

(通讯员 朱 恒)

战略合作伙伴

 黄龙体育中心

 浙江省体育彩票管理中心

 浙江体育职业技术学院

 ZACC
浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER

合作伙伴

温州市
体彩管理中心



 绍兴市体育中心
电话:0575-8861265

 大丰体育
DAFENG SPORTS
大丰体育

 凯普
Kamp
杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223