

绍兴小伙“拾荒慢跑”引来全国追随者 一起“捡垃圾+跑步”,环保不是口头说说

“plogging 第一天,无论你在哪里,都可以加入。”“plogging 第三天,挑战解放路,活生生跑成行为艺术。”最近,爱好慢跑的绍兴小伙儿王沛宇迷上了一项环保运动——边捡垃圾边跑步。这项运动叫 plogging,是捡垃圾(plucking)和慢跑(jogging)的组合,在国外被称为“最潮最酷的健身方式”。

跑着跑着,他身边有了许多来自全国各地的追随者,大家一起为环保作贡献。

Plogging 也是王沛宇“越马”训练的一种方式。他的跑步路线是:绍兴海港大酒店-汇金广场,往返约5公里。临跑前,他换好运动服、跑鞋,顺手带上一次性可降解手套和垃圾袋。“把每一次训练,都当成 plogging 来做,既可以清洁路面,可以增加卡

路里消耗量。”王沛宇说,捡垃圾的动作看似不起眼,其实核心肌群、手臂肌肉等,都能得到锻炼。

跑步过程中,王沛宇的眼睛始终在搜寻地面,废纸巾、香烟盒、矿泉水瓶、各式包装袋、没喝完的奶茶……他一一捡起来,塞进逐渐鼓起来的垃圾袋。路上的行人见他弯腰,投来好奇又诧异的目光。“不要害羞去捡垃圾,你的行为或许会影响到别人。”王沛宇笑着说,他特别希望丢垃圾的人看到后,会主动反思自己,空着手跑步的人看到后,下次能带上手套和垃圾袋。

1小时后,5公里plogging结束。他将垃圾袋放在身前,满怀成就感地与之合影,又迫不及待地分享给朋友。王沛宇透露,自己与plogging结缘,不过一月有余。他从一篇文章里受到启发,转

发到朋友圈后,引发了大家的热议。第二天就有人效仿,并晒出了捡垃圾的照片。他觉得,这事应该持续地做,张扬地做,越多人参与越好。

在 plogging 的第一天,王沛宇便建起了微信群“小步·plogging 社区”,将有兴趣的朋友拉进群,裂变式的传播很快让群内人数扩充到88人,全国各地都有人加入。大部分人处于观望、讨论的状态,也有不少人被带动起来,有的还带上家人和孩子一起跑。绍兴越城、杭州萧山、湖南衡阳、广西北海……天南海北的人们各自 plogging,然后隔着手机屏,在“云端”互相晒照、鼓劲。

“plogging 做多了,你会发现,环保不再只是口头说说,需要更多的实际行动。”王沛宇说。

(通讯员 陈松)

《冠军的诞生》第三季 吴鹏讲述 游泳的故事

本报讯 9月9日下午,FM99.6民生资讯广播、浙江联通、浙江体育职业技术学院共同策划的大型公益体育活动《冠军的诞生》第三季——游泳体验活动在鹏湃星游泳俱乐部天元校区绚丽开场。

本次体验活动的嘉宾由游泳世界冠军吴鹏担任,他为广大游泳爱好者带来了一堂极具魅力的“世界冠军大师课”。吴鹏讲述自己在冠军成长之路上付出的努力、艰辛及获得成绩后的感悟等。大家了解到,荣誉的背后,是常人难以承受的艰辛。当别的孩子在玩弹珠、跳皮筋时,小时候的吴鹏只能日复一日地训练,起跳、划水、踢腿……观众们被吴鹏坚持拼搏的精神所感动,用掌声表达对他的赞赏。

小泳迷们向吴鹏请教了泳姿上的问题,吴鹏为孩子们提供了专业的指导和建议。随后,吴鹏与省直机关代表们进行了游泳友谊PK赛。省直机关代表们实力不容小觑,紧随吴鹏之后,泳池水花四溅,场面十分热闹。

据了解,《冠军的诞生》致力于打造集知识性、互动性、广泛性于一体的群众性体验活动,除了让喜欢运动的朋友在活动中收获体育知识、分享快乐的体育精神,还能获得众多体育运动品牌商提供的免费运动体验。

(通讯员 裘钧霞)



“金秋”联赛打响

本报讯 9月9日晚,2018嵊州市市民运动会暨嵊州篮协“三源杯”金秋联赛拉开序幕。本次联赛共吸引8支队伍111名运动员,队员以40岁左右的中老年篮球爱好者为主。

通讯员 李忠亮

“我为亚运赋能” 2018 杭州国际创业马拉松热力开跑

本报讯 阳光、汗水、奔跑……日前,“我为亚运赋能”2018杭州国际创业马拉松在西溪湿地热力开跑。今年的创业马拉松设置2个组别,竞赛组面向有一定跑马经验和实力的创业者;乐跑组面向爱好跑步的创业者,鼓励创业团队以团队建设为目的参加乐跑。

早上8点08分,伴随着响亮的发令枪声,2018杭州国际创业马拉松正式开跑。来自全国各地的200多个创业团队和马拉松爱好者共700余人,从西溪湿地龙舌嘴出发,奋力奔跑在迷人的景区风光中。

作为创新大军中的一员,杭州某

科技公司组建了一支4人小分队“飞鹰队”,加入创业马拉松的行列。大家齐心协力,共同完成了马拉松长跑。“公司里大都是年轻人,喜欢科技创新的同时,也都很爱运动”,队员刘志远说,通过这样的活动,既可以让大家锻炼身体,又增进了同事之间的友谊、团队协作能力。另一位“参赛创客”施美爱说:“跑马拉松很爽,这种你追我赶的感觉就跟创业一样,不要停下来,坚持到底就会胜利。”

本次赛事引入“彩虹”系列元素,全程设置五个彩色陪跑站,陪跑人员分别来自政府机关、投资机构、创业导师、创业孵化基地和创业服

务机构。各方代表与创业团队并肩前行,诠释了“扶上马、送一程”的陪伴精神。

爱财科技合伙人林励既是各大马拉松赛场的活跃分子,也是创业陪跑基金会的创业导师,这次他带领大学生创业项目“几何科技校园”参赛。负责该项目的浙江大学城市学院学生戴江峰说:“这是我第一次参加马拉松比赛。我觉得创业和跑马拉松的路程特别相似,这段路程是坑坑洼洼非常难走的,需要创业的的决心和完赛的信心,感谢创马让我遇见了更好的自己。”

(通讯员 石天赠)

编读往来

宁波何女士:前天在宁波北仑港口附近看到很多人跑步,他们是在备战宁波马拉松吗?

小编:为了营造良好的甬马赛事氛围,回馈跑友们对赛事的关注与支持,9月9日,“甬马带你游”系列预热活动第一场“甬马带你游港口”快乐起跑,150名跑友在宁波北仑港口和宁波国际赛车场感受了一把奔跑的速度与激情。

2018宁波国际马拉松将于10月28日在杭州湾新区体育公园鸣枪开跑,目前赛事的各项组织及筹备工作正在有条不紊地进行中。跑友们可以关注宁波国际马拉松官网 <http://www.nbim.org.cn> 或官方微信公众号,获取更多资讯。

(通讯员 周晓华)

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



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

合作伙伴



温州市
体育彩票管理中心



绍兴市体育中心
电话:0575-8861265



大丰体育



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