

骑车环游全国,用车轮丈量美景 湖州这支老年骑游队,将骑游进行到底

本报记者 梅杰

当你到了60岁、70岁、80岁,还会坚持年轻时热爱的运动吗?在湖州,有这样一群退休老人,他们的平均年龄有近70岁,其中最年长者82岁,最“年轻”的也近花甲之年。他们退休前从事不同领域的工作,有着不同的生活轨迹,但却因为一样共同的热爱,让他们原本平静的生活有了交集——骑行。

记者在上周末举行的环太湖国际公路自行车赛——湖州赛段的比

赛现场,遇到湖州市老年体协自行车骑游分会直属大队(以下简称骑游大队)。

“一年四季不感冒,腰不疼腿不酸,还能呼吸新鲜空气。感觉自己比实际上年轻许多!”队员朱永康笑着说,他们平时穿上统一的装备,骑着专业自行车,到全国各地骑行游玩。他今年已经80岁,坚持骑行已有20年,全国大多数省份都留下了他骑行的身影,更是骑遍浙江大多

数的地界了。

参与环太湖赛,只是骑游大队日常活动的一个缩影。队长吴伟民告诉记者,他们一般一周骑行2次,每次30-50公里。10月7日重阳节,队员们骑游了碧岩寺并登弁山;12日,参加了环太湖赛;接下来,他们还将骑游菱湖、义皋古村、老虎潭水库等地,退休生活过得充实健康、有滋有味。

骑游大队目前共有52名队员,

吴伟民说,队员们最大的特点,就是都对骑行有着很深的热爱。今年65岁的他在队里算是“年轻”一辈,但要论骑行的资历,吴伟民绝对能拿得出手。

吴伟民说,他很享受和队员们一起骑游的时光,也很享受为队员们出谋划策、组织出行,“我希望有更多热爱骑行的老年朋友能加入进来,让我们一起骑游祖国大好河山,一起分享运动带来的乐趣。”

培养骨干精英、组织群体比赛……他退休不退职 张宝法:老年体育工作使我乐在其中



常青树

“别急,我马上去联系帮你解决。”张宝法退休已经有8年时间了,但他一天也没有清闲过,“都是为了老体协能够更加红火,辛苦一点也值得。”

今年68岁的张宝法,原本在余姚市阳明街道工作,负责街道老龄及老体协工作。2011年,张宝法退休了,但没有退掉街道老年体育协会秘书长这一职务。“当时领导希望我继续为老体协工作,并问我有什么要求。”但在张宝法看来,为了自己的目标努力,没

有退休一说,只要还有能力,就应该奉献余热。

就这样,张宝法退而不休,仍然奔波忙碌,而且干得更起劲了。他跑遍了全街道各个体育活动场所,掌握第一手材料;从健全组织网络、培训骨干做起,把街道老体协工作搞得风生水起;组织各类体育团队参加各级比赛,且屡传捷报。阳明街道老体协的知名度逐渐提高,在整个余姚乃至宁波都有了不小的名气。

“到目前,我们建立了15个大型体育团队,9个社区、20个村均有分管老体协的负责人和干部,老年体育工

作延伸到所有村和社区。”张宝法自豪地说。

开展老年体育活动,需要有一批热心参与者,而体育骨干则在其中起着举足轻重的作用。为此,张宝法不断发现体育骨干,并着力加以培养。如今,阳明街道老体协已拥有国家级裁判员1名、宁波市二级社会体育指导员10名、余姚市三级社会体育指导员(裁判员)50多名,为开展比赛提供了强有力的教学资源。

在做好组织工作的同时,张宝法还亲自参与各类体育运动。“要求别人做到的,我自己首先要做到。”在职时并没

有体育运动特长的他,退休后勤学苦练,钻研体育运动,经过几年的训练,现在他已经掌握了多项体育运动技巧,还考取了裁判员资格证书,成为一名体育达人,“只有自己做,才能指导别人,所以我必须身体力行在前。”

长期从事老年体育工作,非但没有拖累张宝法的身体,反而他现在每天都精气神满满。“老年体育事业是全民健康的重要内容,我将继续努力,把阳明街道老体协工作搞得更好,为老年人服务,让老年人开心。”

(余体)

一展身手

日前,海宁经济开发区(海昌街道)洛隆社区举行第六届趣味运动会。此次活动共有152位符合条件的老年运动员参加,设有投飞标、扔沙包、夹弹珠、垃圾分类大转盘等活动。

海体



短消息

@杭州

本报讯 日前,2019年杭州市老年人重阳节钓鱼交流活动在西湖区周浦镇金马鱼庄垂钓基地落幕,来自各区县(市)的60余名中老年钓鱼爱好者参赛。

(通讯员 姚靖雯)

@舟山

本报讯 日前,舟山市老年人健步走活动在定海区海山公园举行,共有来自机关、企事业单位、街道社区的800余位老年人参与。为丰富健步走活动,舟山市老体协还组织特色群体展示项目,在沿途设太极拳、可乐球、佳木斯操、健身秧歌、气功等健身展示点。

(舟体)

@玉环

本报讯 日前,玉环市老年人风采大展示活动在市体育馆举行。本次活动镇乡单位(社区)共上演了15个精彩节目,参演者总数达700多人。

(通讯员 吴达夫)

@松阳

本报讯 日前,松阳县乡镇街道第八届老年人乒乓球交流活动在县老年活动中心乒乓球馆举行。来自全县19个乡镇街道19支代表队、76位老年人参加了交流活动。

(通讯员 李德贵)

全省唯一! 太极拳成为东阳老年体育新名片

本报记者 易龙吟

本报讯 日前,中国老年人体育协会授予48家单位为“2019年全国老年人太极拳健身推广展示大联动优秀单位”,东阳榜上有名,是浙江省唯一上榜单位。

今年5月19日,东阳市“全国太极拳之乡”启动仪式上,1000多名太极拳运动爱好者同台展示,场面蔚为壮观。每天清晨,30多支晨练队伍和

培训点活跃在全市的城乡社区、公园广场,参与太极拳运动的老年人已达万人之众……正如东阳市老年体协秘书长陆炳劲说的,太极拳运动在东阳遍地开花。

东阳市太极拳协会自1998年成立以来,经过近二十年的发展,如今仅在市老体协登记注册的老年太极拳队伍就有288支,全市老年体协

认定和挂牌的太极拳健身活动场所所有70处。

太极拳运动在东阳如火如荼,更依赖于全年紧锣密鼓的培训和推广。陆炳劲说:“今年,我们已组织太极拳公益推广培训80期,培训人数达7000人次,每次开班都要爆满。”太极拳正在成为东阳老年体育的新名片。