

体育搭台文旅唱戏,在“醉美路线”享“吸氧”之旅 3000行者走进浙江“大花园”

本报记者 王品燚

上周六,一场淅沥沥的小雨不期而至,虽说时间还早,但丽水市行政中心南门已是人声鼎沸。第十届北京国际山地徒步大会丽水站暨首届丽水国际山地徒步大会在此开幕,来自16个国家的48名外籍选手和国内16个省份43个城市的徒步爱好者齐聚,近3000人在丽水享受一场运动休闲的饕餮盛宴。

“我们要从起点往白云森林公园走,虽然以前也去玩过,但是全程靠走还是第一次。”虞斌是丽水市气功协会岩泉街道长岗背站点的一员,她

告诉记者,为了此次活动,站点组织了15人一同参赛,“我们站点有老有少,这次出动了差不多一半的人马。”她一边跟做着热身运动一边告诉记者,他们协会各个都是运动爱好者,宗旨就是自己家乡举办的大型体育活动中“争取一个都不落下”。

据了解,本次赛事设健身休闲20公里徒步路线和健身休闲12.5公里徒步路线两个项目,为了让参赛者们有更好的体验感,大会还在沿途设置多处“最佳摄影点”合影墙,供选手拍照留念,并设计了“集章卡”,参赛者

可在沿途特色打卡点盖上印章。

虽说此次是丽水首次举办国际徒步类健身赛,但是却可见“良苦用心”。在路线方面选取了“颜值”和“气质”兼具的白云森林公园线路,并融入民俗文化展、田园民宿展、乡村旅游展,让参赛者在“吸氧”的线路中,领略绿水青山。记者在徒步途中偶遇希中友好协会常务副会长贡多斯,作为架起中希两国友谊的一座桥梁,他曾多次来中国访问,此次来丽水,也带给他不一样的感受:“丽水很美,自然、人文景观都很吸引人,希望

我之后还有机会来这里,进一步了解这座城市。”

“近年来,丽水举办了不少大型体育赛事,积极建设最美赛道、生态体育公园、水上运动中心等重大项目,体育基础设施、竞技体育水平、群众体育和全民健身氛围都有了长足进步。”丽水市副市长卢彩柳表示,丽水作为“美丽浙江”大花园的核心区、“诗画浙江”的鲜活样板,一直以来致力于积极推动文旅体融合发展,此次活动也是探索新模式的一次尝试。

当“普法”邂逅“体育” 赛道上演“宪法”小课堂

本报记者 朱郑远

本报讯 昨日,以“不忘初心 与宪法同行”为主题的2019杭州尚法环湖跑活动在杭州市上城区涌金广场正式拉开帷幕,200余名跑友选择用运动的方式,向宪法致敬。

早上8点不到,涌金广场已经成为“宪法红”的海洋,站满了前来参加活动的市民和维持现场秩序的工作人员,远远看去人山人海。而在起点众多的展位上,不少都是与宪法有关的“知识展位”,参加活动的市民不少

现场“学法”,并认真写下寄语,承诺在今后的日子里尊崇宪法、学习宪法、遵守宪法、维护宪法、运用宪法。

当天的活动路线是从涌金广场出发,环绕西湖一圈,路程大约10公里。参加活动的既有市直机关的工作人员,也有来自高校的学生,还有跑步爱好者,更多的则是普通市民。队伍走在路上非常引人注目,有不少市民了解后,立即参与进来。

值得一提的是,赛事组委会紧扣

主题,运用打卡的方式,将宪法知识植入到了健身跑步活动当中。跑者在比赛途中打卡苏东坡雕像、碧血丹心牌坊、五四宪法馆等6个打卡点,并需要完成“我与国旗合影”“复议法知识问答”等一系列打卡任务,才能取得颇具纪念意义的完赛奖牌。参赛选手陈兴华表示:“这次活动挺有意义,既可以强身健体,而且还能学习宪法,就带着一家人结伴报名,对于孩子来说这样教育方式比嘴上教育

更有效。”

面对市民的参与热,上城区司法局党委书记高燕东坦言,这次尚法环湖跑是今年宪法宣传周最大的亮点,也是上城区转变和提升普法理念的一次大胆尝试,将普法的“灌输式”变为“交互式”,让市民群众在参与中真正实现“快乐学法”。“让市民群众不再只是普法的对象,而成为普法的纽带,在快乐运动的同时不再只是‘运动员’,更是宪法的‘宣传员’。”



挑战极限

上周六,“2019中国户外极限运动公开赛”总决赛在衢江正式打响。来自世界各地1700多名运动员前来参赛,共同竞技有氧三项、攀岩、健康跑等项目。

通讯员 李建文/摄

古城墙下 上演大力士“对决”

本报记者 洪游

“加油!”“稳住稳住!”“哎呀,太猛了!”昨日,一场“大力士”的角逐在杭州庆春古城楼下广场开战,只见围观群众里三层外三层将选手赛台团团围住,人群中不时爆出一阵阵叫好喝彩声。比赛吸引了全市百余名腕力运动爱好者在庆春古城楼聚集,角逐首届铁血勇士腕力王比赛桂冠。

门槛低、群众参与性广泛的运动,一上了专业舞台,那还挺讲究点“真功夫”。专业的腕力比赛与普通的“掰手腕”不同。比赛中,双方选手采用站立姿势,分别站在腕力台两侧,台面上通常设有代表双方不同颜色的垫板,比赛时选手的手肘不得离开垫板。

比赛现场,有的选手气定神闲,有的则咬紧牙关,对阵双方神态迥异,看点十足。就连不少小朋友都在场下探头探脑,踮起脚尖一睹大力士风采。8岁的李魏几番想要挣脱妈妈的手,窜到台前,均被妈妈制止。他起劲地扭头叫嚷到:“太厉害了!叔叔的肌肉真发达,我也想试试。”有尚未登场的选手便在场下满足这个小小少年的心愿,来一场“友谊局”,让李魏“战胜”自己,得以圆他一个小小的“大力水手”梦。

据了解,本届赛事将贯穿整个12月份。本届比赛共汇聚了来自浙江省内的300余名扳腕高手和国内、国际赛事的冠军种子选手,社会选手还包括学生、厨师、健身教练、司机等社会各界人士,其中也不乏有女选手。

黄龙体育课请国家级教练教你“学游泳”

本报记者 洪游

乐“学”在黄龙

本报讯 昨日,黄龙体育课·游泳赛事课暨中国体育彩票2019浙江省首届黄龙周周有赛事活动在包玉刚游泳场举行。本次游泳赛事课是黄龙体育中心特别推出的群众水上盛宴,报名参赛的近百名观众有机会零距离欣赏参赛的200余位选手奋“泳”争先。

据悉,项目设蛙泳、自由泳和混合接力,共分青年组、中年组和老年组三个组别。记者一大早走进游泳馆,就发现泳池旁早已有不少选手忙着热起

身来了。“咱们杭州在游泳项目上人才辈出,这一点大家公认的。游泳的好处太多了,我自打开始游泳,三高就再也不是问题了!”来自杭州本地的冬泳爱好者应理贵今年66岁,这次和朋友一起报名参加了混合接力的比赛,主要就是想来认识更多游泳爱好者,平时能多交流游泳心得。

“你再给我看看,我这个体彩中了多少?”应大叔拿着体彩爱不释手,笑着说,没想到比赛还有额外收获,这样的活动他可要多报名参加几回。

活动还采用讲座、比赛、点评相结合的模式。记者在现场看到了陈

经纶体校副校长、国家级游泳教练柏自悦,他就普通游泳爱好者报名参加游泳赛事如何缓解赛前紧张、如何预防运动损伤等问题进行讲解,而这些特别实用的“干货”知识也让选手们临时“充电”,快速吸收的同时,在实战中得到演练。

据悉,自11月24日起的每个周末,黄龙体育中心周周都有比赛,浙江省青少年网球团体赛总决赛、浙江省马术联赛总决赛、黄龙绿鹰足球对抗赛、黄龙魔方学院棒球赛、世界滑雪越野锦标赛……都将陆续上演,期待市民朋友关注并参与。