

练好身体更好地投入学习、工作 永康3000师生不惧30公里“远征难”

步行30公里是怎样的体验？近日，永康市明珠学校的全体师生就感受了一番，他们从学校出发，沿永康江、南溪逆流而上，经白垆里绿道到园周村、玫瑰园，再原路返回学校，3000名师生用时9小时完成这一“壮举”。

早上7时许，在初春暖阳的照耀下，“明珠铁军”准时出发。飘扬的班旗、统一的着装、整齐的队伍引起许多市民驻足围观。得知学生要远足30公里，市民刘女士称赞：“这样的活动好，让孩子们吃点苦、锻炼身体，还能体验生活、放松心情，一举多得。”

为了这次远足拉练，学校已筹备多日。勘测拉练路线，准备后勤物资，争取家长配合，部署具体工作……本次远足，队伍行进必须以班级为单位，如有人掉队，要小组互助赶上，必要时全班停下等候。学生人手一本《挑战手册》，只有盖全5个通关章才算挑战成功。

伴着暖暖的春光，每个班兵分两路有序地依次行进。一路上，同学们精神抖擞，步伐整齐，一边走一边欣赏特色农家、道旁春华，歌声、口号声、欢笑声此起彼伏。绵延的队伍犹如一条长龙，成为沿岸一道亮丽的风景线。

参加远足的既有高三“老将”，也有七年级“新兵”。有的高三学生已经连续6年参加远足活动了，

多次磨炼让他们适应了这种高难度挑战，抗挫折能力明显提升，身体素质也有一定程度的提高。对于学生徐宁来说，远足30公里还是第一次，但他勇敢地扛起了班旗：“同学们互相加油鼓劲，完成这次看似不可能完成的挑战。”而高二“老兵”柳文则表示：“这是我第5年参加远足，天气转暖大家一起出来参加体育活动感觉很棒，身心都得到了放松。”半程之后，有些同学会感觉比较吃力，“最后10公里几乎是靠意志力支撑，但完成之后很有成就感。”柳文说。

每年3月开展远足拉练活动，目的是什么？明珠学校校长朱青松告

诉笔者，远足活动是学校的特色活动之一，也是校本课程之一。“以远足为载体，锻炼学生坚韧不拔的意志、百折不挠的精神、团结友爱的情怀、艰苦奋斗的作风，为学生今后的发展奠定坚实基础。”而且随着高考、中考的临近，通过体育锻炼，可以激励师生在放松身心的同时，更好地投入工作中去。

据了解，除了远足拉练，明珠学校还开展了一系列高质量的校内活动，如才艺类的诗歌朗诵、书法比赛，体育类的课间操赛、跳绳比赛，德育类的逃生演练、成人礼，知识类的科技展、航模比赛等。

(通讯员 李梦楚 冯国久)



排坛交锋

近日，“2019青田县气排球展示交流活动”在夏康体育馆落幕。赛事吸引了来自全县各乡镇(街道)、机关、企事业单位共57支队伍，近500名运动员参加。近年来，气排球运动在青田蓬勃发展，已成为全县参与全民健身运动最具代表性和影响力的一项运动。

叶培雄 文/摄

双循环加赛会制 绍兴版CUBA 点燃篮球激情

本报讯 3月19日晚，绍兴市第三届大学生篮球联赛打响。比赛吸引了7所学校的12支队伍报名参加，首场比赛由东道主浙江工业大学绍兴之江学院队对阵浙江理工大学科技与艺术学院队。

本届联赛代表了绍兴高校篮球圈的最高水平，无论赛事组织还是参赛人员的水平都有向CUBA看齐之势。开幕式上，东道主浙江工业大学绍兴之江学院队的啦啦队表演，赢得了现场观众和运动员们阵阵掌声。

比赛开始后，两支队伍展开激烈争夺，三分、秒传、反手上篮，一招一式都十分专业，精彩的动作让现场球迷大呼过瘾。“我觉得我们队伍里高手如云，跟一些高水平队伍比起来毫不逊色。”刘文睿是之江学院的一名大二学生，作为一名狂热的篮球迷，当晚，他放弃了观看CBA“浙江德比”的机会，为队员们加油打气。“大家都是平时一起打球的战友，揭幕战必须来给他们助威。”

浙江理工大学科技与艺术学院的王敏说：“我虽然不太懂篮球，可是在现场看到这么热情的场景，一下子被带入激烈的氛围里，对篮球也产生了浓厚兴趣。之后只要有我们学校的比赛，我都会跟着去看的。”

据了解，本次比赛分两个阶段，第一阶段采用主客场双循环赛制，循环赛前4名的球队进入第二阶段的比赛。第二阶段为赛会制，采用交叉赛，战败的球队决三四名，获胜的球队决冠亚军。

(通讯员 王 标)

漫步油菜花海 穿梭农业乐园 雁荡山有场春日“高颜值”运动之约

近日，“奇秀雁荡康养之旅”雁荡山文旅体验游系列活动第一季赏花游启动，活动吸引了全国各地的3000多名游客以及运动爱好者共赴“春日之约”。

“文化是体育旅游的灵魂，体育旅游是文化的载体。”雁荡山风景旅游管委会相关负责人表示，此次活动以“农旅+文旅”为主题，通过徒步、慢跑等活动，将雁荡山丰富的农业资源、文化资源与体育旅游资源相结合，让游客领略别样风情、体验休闲新玩法。

活动当天气温适宜，个别游客甚至换上了短袖。“我准备在花海中小跑一下，这么美的风景中运动感觉非常舒适。”来自德州的刘安国告诉笔者，他是专程从山东赶来的，“北方现在还没开春，南方已经春暖花开开了，我平时就喜欢跑步、打羽毛球，这次来温州不仅可以赏花、旅游，还能锻炼身体，一举两得。”

活动正式开始之后，游客和运动爱好者们“分头行动”，朝着自己选定的目标出发。雁荡环山油菜花田、雁荡山博物馆、灵峰风景区、芙蓉小英油菜花海、筋竹涧农业观光园……一路上或漫步或小跑，游客们在油菜花香中，感受遍地金黄的浪漫。

“雁荡山很美，油菜花很壮观，更重要的是，‘蛰伏’了一个冬天，初

春出来走走锻炼身体，人精神了很多。”来自宁波的游客徐琴波高兴地说，雁荡山果然名不虚传，景美花美人更美。“今天看了节目，参观了花海和灵峰景区，还在山上小跑了一会儿，参与了一场‘高颜值’运动，现在感觉心情很舒畅。”游客胡海亚说，这次来雁荡山不虚此行。

值得一提的是，此次活动还吸引了众多市民自驾前来，景点沿线的农家乐人气爆满，许多村民在旁叫卖农副产品。“通过体育旅游这样的活动，吸引很多游客来游玩，我们也增收不少。”路边售卖水果、副食品的刘大姐告诉笔者。

(通讯员 陈露叶 金 涛)

战略合作伙伴


黄龙体育中心

战略合作伙伴


浙江省体育彩票管理中心

战略合作伙伴


浙江体育职业技术学院

战略合作伙伴


浙江省体育竞赛中心
ZACC

战略合作伙伴


温州市体育彩票管理中心

战略合作伙伴


绍兴市体育中心
电话：0575-8861265

战略合作伙伴


大丰体育
DAFENG SPORTS

战略合作伙伴


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