

雨中奔跑致敬青春 杭城学子跑出体育中考完美成绩

本月开始,杭州市的初三学生陆续迎来了体育中考。但是阴晴不定的天气也给考生和家长带了些许烦恼。在不少杭城校区的考点,初三考生冒雨完成考试,迎难而上。

因为天气对于长跑项目的影响较大,3月24日一大早,在位于西湖区的杭州市翠苑中学文华校区,老师、家长和学生一早上都在等待着今天是否长跑的指令。

按照市教育局的有关规定,一般情况下遇到下雨等恶劣天气,不适宜在室外运动的,基本都会延期再考。几年前有次体育中考时间,也是下雨,就依次往后延长了。但是为什么在3月24日,体育中考开跑了呢?

本来翠苑中学在学生进考场之前已经通知学生和家长,当天由于下

雨不进行长跑项目的测试,但是后来测试的枪声一次次想起,学生们还是在风里,在雨里,在风雨里一次次地奔向终点。

翠苑中学校长何滨透露:“雨中开跑是有原因的。我们选择开跑与否最重要的是是否有利于我们的孩子发挥出最佳水平。其实当天的天气还是非常适合跑步的,天气微热,天空微雨,同学们跑起来会比较舒适,如果像前天,就太热了,容易出汗,反而不太适合跑步。当时我和几位校长商量之后,慎重决定让学生当天继续开跑。”

在2019年翠苑中学文华校区的首次体育中考的测试中,共有205位同学获得体育中考的满分。好成绩的底气来自平时的体育锻炼——从初一开始不仅有体育课、体锻课、而

且每天还有半小时体锻时间保障。晴天,有跑步做操体能训练;雨天,有学生喜闻乐见的体能操和室内操保障。一千个日夜,学校体育老师和学生一起风雨兼程,从不间断。

初三7班郑杰聪在起跑时不小心滑了一跤,但他马上爬起来调整状态。“体育中考前一天我就非常关注,查了好几次天气预报,说要下雨,心里很担心会影响跑步的成绩。果然天公不作美,但是同学们都相互鼓励着,老师也在不远处为我们加油。我心里想着一定不能掉队,一定不可以掉队,一圈一圈,我咬紧牙关告诫自己加速加速再加速,快接近终点时终于又超过了前一名同学,取得了比平时进步9秒的好成绩!”

孩子们冒雨奔跑的情景也感动

了在旁的家长。初三10班王卓宇妈妈说:“今日娃的体育中考完美诠释了这一点!我们娃从小就是体育‘困难户’,寒假体锻1000米跑还只能拿到两分的娃在雨中创造了奇迹,居然一次满分过关,真的让我狂喜。感恩姚老师临考前给娃妈妈般的关怀和心理疏导,也感恩现场同学、老师的呐喊加油。集体的力量才让他创造了奇迹,啃下了最难啃的一块硬骨头!”

翠苑中学文华校区年级组长韩英老说:“为了中考,大家都付出了很多努力,无论是百日誓师大会的《一封家书》,还是体育中考的十里送行,每一个孩子的健康成长和取得的优异成绩,我们的家长都是功不可没。”

(通讯员 金琪雯)

骑游春天、登山寻宝 富阳推出15条“味道山乡游”线路

上周,随着2019杭州富阳·味道山乡大会在半山桃花源开幕和“富春山居”高铁专列在上海首发,富阳正式发布以春赏花、夏纳凉、秋银杏、冬踏雪等为主题的15条“味道山乡游”旅游线路,邀约城里人来“味道山乡”淘山货吃山珍、登山道观山景、看山戏住山房、读山史悟山蕴。

富阳西部的一带碧水,串起万市、洞桥、胥口、新登四个乡镇,相传,东晋时期葛洪在此炼丹,故而叫葛溪。经过“五水共治”的洗礼,葛溪被评为2018年度市级“最美河湖”。

近年来,这四个乡镇通过小城镇环境综合整治、农村文化礼堂打造、特色村创建、美丽庭院比武,呈现环境美、生活美、乡风美,已经成为“现代版富春山居图最美示范区”最具田园诗意的地方。半山村的桃花、浮云岭的野樱、云台山的映山红、杨家村的银杏,不同季节、不同景致、不同感官,绝对是不一



样的山乡味道。

旅游,就要到“最有味道”的地方;乡村游,就要到富阳“味道山乡”。为将美丽资源转化为美丽经济,助力葛溪流域联动发展,今年,富阳通过骑游春天、登山寻宝等味道山乡大会系列活动,释放美丽“信号”,吸引旅游“流量”。

此次推出的15条“味道山乡游”旅游线路,凸显“山乡味道、新时代乡村、富阳品牌”特色,涵盖特色景点、精品村落、风情小镇、历史文化、踏青赏花、杭派民居,其中“一日游”线路9条,“二日游”线路6条。比如,春季赏花踏青之旅“一日游”线路有两条:万市浮云岭赏野樱花—田园餐桌—洞桥云台山赏映山红—贤德村登状元台赏油菜花海大地艺术—文村浙派民居—游客中心淘山珍土货;新登半山千亩桃园(桃花文化馆)—田园餐桌—胥口里坞村富春小叠空

梦想田园赏樱花、采茶体验(胥口镇灵苑村采摘黑木耳)—游客中心淘山珍土货。

据了解,四个“味道山乡”已陆续建成6个游客中心、8条登山毅行道、5条骑行道、44个拍摄点,推出15个赏花点、36个乡村旅游体验点、68个特色农产品、79家民宿和79种山乡时令特色菜。你沿着葛溪行走山乡,可以听诗人罗隐的诗,探葛洪炼丹的境,品状元施肩吾的人生,寻东坡古道上的足迹。

当然,游客还可以通过“味道山乡”微信小程序,参与“我在富春山乡有个家”认亲活动——从前期海选出来的570户农户中认个家,融入他们淳朴的生活方式,到菜园里摘新鲜蔬果,亲手磨豆腐、打麻糍,去小溪里寻找美味的螺蛳……

(通讯员 金一鸣 周小铃)

最美季节相约“最美跑道” 第二届杭州国际 樱花徒步节来袭

本报讯 2019第二届杭州国际樱花徒步节即将在3月底浪漫开场!这将是一场颜值颇高、参与度广的全民健身运动。

花海、江景、人潮、运动潮,届时将把杭州最美跑道扮成杭城春季一道最靓丽的风景线。活动由杭州市体育局、杭州市体育总会主办,杭州市徒步运动协会承办。届时有西湖大学、浙江大学、吉利集团等知名企业、机关、团体、院校、国际友人等五十多个代表团预计5000人参与(以实际官方发布为准)。

据悉,本次活动的场地设在杭州滨江区的钱江龙射潮广场,徒步节活动将分为健身表演、徒步个人赛、团体徒步赛和团队徒步健身四大块项目。徒步线路将主要由“最美跑道”之称的闻涛路为主。

近来春日晴好。杭州滨江区沿钱塘江的“最美跑道”旁,樱花如云盛放。去年此时,滨江“最美跑道”是很多杭州人微信朋友圈里令人艳羡的风景。今年,“最美跑道”又有“升级版”。除了原来宽2.5米的蓝色跑道,新增宽1.25米的浅绿色跑道,骑行道宽度也从3米增加到4米。景观也在升级,骑行道和跑步道之间,陆续种下榉树、枫香、栎树等大乔木和桃花、紫薇、海棠等观赏植物,到秋季,将呈现层林尽染的图景。二期工程完成后,“最美跑道”沿江展开的长度将从此前的11公里增至17.4公里,成为一条沿江慢生活休闲观光带。

(杭体)