

全城总“动”员，欢乐迎亚运

本报记者 丁梦婧 华雨晨

瑜伽、排舞都是受到当代人追捧的运动，它们凭借着简洁、易上手、不受场地限制等因素而有了越来越多的拥趸。上周六，杭城就有上万人在市民中心南广场和黄龙体育中心游泳跳水馆共同演绎“运动之美”。

排舞：世界冠军领衔 千余人共舞律动

上周六，在钱塘江畔的杭州市民中心南广场，汇聚了3000名来自各行各业的排舞爱好者，他们动作整齐划一、精气神十足地共跳一支舞际，展示了杭州迎亚运的市民风采和钱塘弄潮精神。

据主办方介绍，浙江杭州作为此次“舞动中国，舞出中国梦”为主题的大型排舞万人同跳、庆祝新中国成立70周年活动的主会场，为做好迎亚运排头兵，在其中融入了“喜迎亚运 舞动中国”的主题元素。这场大型排舞万人同跳活动于5月6日-11日在全国范围内组织起来，共有超过20个省份和地区的近70万人报名。

在主会场杭州，你可以看到各种特色方阵：他们中有全国劳动模范孔胜东所在的劳模方阵、最美妈妈吴菊萍所在的巾帼方阵等等。从垂髫小儿到花甲老人，在这里找到各个年龄段的参与者。

身着黄色排舞服的赵力忠今年60岁了，他从2014年开始跳排舞，他觉得排舞是“拯救”他枯燥生活的强

心针：“以前在家就是上网、看书，颈椎也不行，腰也不行。这样一活动以后，感觉生活更充实了，我个人感觉非常开心，感觉对我的身体、我的心情各方面都有了很大改变。”

省体育局副局长李华在看完此次排舞展演活动后表示：“千人排舞表演非常震撼，我们的城市就需要一种‘动起来’的精神——只要大家都跳起来，城市就会充满活力。”

瑜伽：千人齐聚黄龙 用柔软迎接夏天

上周六，第二届杭州千人瑜伽大会在黄龙体育中心游泳跳水馆举行。1000余位瑜伽爱好者在专业瑜伽导师的指导下，一起平心静气地练起了瑜伽，场面壮观，创下了杭州

室内瑜伽练习人数之最。

据悉，杭州千人瑜伽大会已成功连续举办两届，值得一提的是，今年的千人瑜伽大会在往届原有基础上升级重启，以“温暖、光芒”为主题，现场设置知名瑜伽导师授课、传递亚运，助力挑战等三个章节，体现“健身之光、公益之光、亚运之光和幸运之光”。此外，通过把室外场地搬进室内、邀请民谣乐队现场演奏，增加现场活力年轻的氛围。

在活动现场，不乏老人和男性。来自随园嘉树瑜伽俱乐部的裘丽英今年73岁，是当天现场年纪最大的参与者，满头银发的她在现场很是显眼。她告诉记者：“老年生活里我最喜欢的运动就是瑜伽，这次和俱乐部的姐妹们一起过来，重在体验参与。”



用“蹴鞠”为亚运预热 金华这场“用脚踢的排球”艳惊四座

本报记者 洪漩

本报讯 上周五，金华体育馆内人声鼎沸，2019年全国藤球锦标赛在此举行。

比赛共设男女子单组赛、双人赛、四人赛共6个组别，有14个藤球队伍，百余名来自全国各地的藤球专业运动员汇聚，为金华市民奉上一场场顶尖的藤球对决。

浙江金华成泰农商代表队的进攻手蔡伟杰练习藤球运动已有10年之久，本职工作是从事体育老师的他，走下三尺讲台后，也是藤球赛场上的风云人物。“只要时间允许，我工作之余总会来球场上训练。从初三练到现在，我对藤球有着特殊的感情。”对蔡伟杰而言，

他有着很远的目标，那就是2022年的亚运会，能有机会为国争光。

2022年，金华将承办亚运会藤球项目比赛和足球项目小组赛。本次2019年全国藤球锦标赛，既是亚运会藤球比赛的一次预演，更是金华举办国际性大型活动的积极尝试。

“飞檐走壁”夺金牌 甬城上演岩壁上的芭蕾

通讯员 郭栋 本报记者 洪漩

本报讯 15米的赛道、20个手点、11个脚点，攀爬到顶需要几秒？上周六，2019“一带一路”中国宁波国际攀岩大师赛在海曙鄞江攀岩公园举行。

比赛按照国际攀岩联合会攀岩比赛规则进行，吸引了来自20余个国家和地区的80余位攀岩高手分别在男、女速度赛和难度赛等4个项目上展开

较量，为广大攀岩爱好者奉献上一场精彩绝伦、紧张刺激的“岩壁芭蕾”对决。相较于去年，今年的赛事规格更高，选手水平更强，竞争程度也将更加激烈。

相关负责人表示：“今年对于中国攀岩来说，是极为重要且意义非凡的一年。攀岩项目将首次亮相明年的东

京奥运会，而这次比赛将是一次检验中国攀岩竞技水平，为东京奥运会备战的重要时机。

据悉，自连续两年承办“一带一路”中国宁波国际攀岩大师赛之后，宁波也正以此为契机，大力推广攀岩运动项目，使攀岩这项运动成为宁波市体育发展的新亮点、新名片。

5月，与越野赛相约在“浙”儿

通讯员 邵银建 本报记者 郭乐天 薛原

上周末，在龙游和丽水莲都区有两场越野赛事接连上演。在这，我们能看到为梦想不断冲击的越野跑友，也能看到在背后为运动员们默默付出的志愿者们都在这一刻，与越野赛相约于此。

人在景中跑，人与景相融

上周六的丽水莲都，空气中带着一些春日的微凉，古堰画乡景区内已人头攒动，千余名全副武装的越野爱好者，集合在此跃跃欲试。6时许，随着发令枪响，2019“莲都100”越野赛正式拉开了序幕。

据了解，本届赛事分为80km、60km、36km、体验组10km四个组别，吸引了来自法国、德国、俄罗斯、新加坡4个国家和国内8个省份20多个城市共1070名越野爱好者参赛。

来自湖州的陈波，早早地就和两位好友一同来到起点前进行热身。他告诉记者，他从去年开始接触越野跑，此番来到莲都是他越野跑生涯的第5站。“我对成绩没什么要求，最主要还是享受这个过程，毕竟莲都的景色是很有特点的，希望自己能够大饱眼福。”

在比赛过程中，有300余名志愿者为选手提供补给、计时、急救、指引等服务，50多名应急救援队、人武干事特别救援小组负责应急保障工作。补给站中，除了常规的补给食物之外，还有莲都特色美食补给，让选手们在比赛中也能品尝到莲都特色。

“‘莲都100’越野赛的成功举办，给莲都带来了勃勃生机。当前，全民健身已深入人心，体育旅游是我们接下去的关注重点。”莲都区长陈豪表示。

徜徉杜鹃花海，横跨怪石流泉

人间四月芳菲尽，山涧杜鹃始盛开！昨日，首届2019中国龙游六春湖杜鹃花海越野赛激情开跑，来自全国26个省市的700多名跑者在绿水青山间徜徉。

据悉，本次赛事设全程组（42公里）、半程组（21公里）以及体验组（11公里）3个组别，海拔累计爬升3100米。早在凌晨5点，许多选手已陆续到达起跑点，提前熟悉地势、做热身活动。34岁的新衢州人张广凌第一次参加越野跑，之前参加过省内外各种路跑赛事的他累积了不少经验，但像这种需要穿山越岭的长距离项目，对他来说也不啻于一次挑战：“为了准备这次赛事，我几个月前就开始给自己‘充电’，还向参加过越野跑的朋友取取经。”

杜鹃花海越野赛是龙游县继亚太汽车拉力锦标赛、国际龙舟邀请赛、全国垂钓大赛后举办的又一项特色体育赛事，旨在宣传推广龙游国家示范性登山健身步道，深入开发利用区域体育休闲运动产业，提升全域人民体育获得感和幸福感。