

10个月大的宝宝四登北高峰 因父母来杭百日爱上“运动风”

本报记者 洪漩

运动畅享新起点 携手同奔新征程

杭州登高赛为新年开好头

本报讯 元旦当天,“全民健身·共享亚运”杭州市2020新年登高健身大会启动仪式举行,这是杭州市体育局连续10年举办新年登高活动。本次登山线路以西湖群山为背景,同时融合了传统元旦寺庙祈福的元素,成为了一场极具杭州地域特色与新年喜庆欢乐的登山盛事。

本次活动共有700多名市民参加,从杭州佛学院出发,全程约5公里,最后到达终点法喜禅寺敬香祈福,为2020年新年开了个健康头。

(通讯员 任丽琴)

湖州登高健身喜迎元旦

本报讯 日前,2020全国新年登高健身大会湖州(吴兴)登山活动在新年第一天于湖城仁皇山景区举行。

活动吸引了吴兴区800多名健身爱好者参与,沿仁皇山南门至仁皇阁,再从景观大道下山,全场约8公里。新年登高健身大会是吴兴区迎接新年的传统项目,从2015年开始,已连续举办6年,活动旨在通过登高健身活动,把健康生活的理念传递给更多的人,用健康的体魄和愉悦的心情迎接2020年。

(通讯员 杨敏明)

余姚户外达人攀高峰

本报讯 日前,余姚市近300名户外达人齐聚兰江街道冯村,参加2020年迎新年“全身健身杯”登高大会,欢度元旦。

沿着冯村登山健身步道,选手们拾阶而上,此次路线途经海拔435米的冯村最高峰,大家希望通过登高和新年祈福活动,讨个好彩头。据了解,此次登高全长8公里,沿途的古道依山傍水、风光秀美。户外运动爱好者庞梦瑶说:“我们新年第一登,既饱览沿途美景,又锻炼了身体,缓解了压力。预祝2020年身体更健康。”

(通讯员 胡瑾中)

镇海“跑”进2020年

本报讯 新年第一天,宁波镇海两场迎新年长跑活动接力开启,数千名长跑爱好者和市民聚集城关,一起迎接新年第一缕阳光。

第一场镇海区“阳光保险杯”迎新年群众健身长跑活动在镇海沿江路(原夜宵城门口)开跑。180名跑步爱好者,欢呼着踏上自己2020年第一段“旅程”。另一场由城东社区主办的“崇尚绿色健康、奔向美好生活”千人环城跑活动则以镇海鼓楼为起终点,途经城关东路—鼓楼东路。该活动已经有22年的历史,已成为全体社区居民辞旧迎新的标志性文化活动。

(通讯员 朱恒)



24公里的玫瑰形路线,玫瑰形的奖牌,完赛能领一支盛放的玫瑰花……这就是在西湖边进行的“中国平安”爱杭州·西湖玫瑰跑。

黄丹华是在杭工作的广东人,是今年众多跑友中的一员。这是她参加的首个路跑赛事,也是她第一次送玫瑰花给爱人。“以前都是老公送花给我,这次也轮到我‘献殷勤’了。”黄丹华笑着说,她身旁抱着10个月大女儿的丈夫胡立波更是乐不可支:“老婆说,这是她送我的新年礼物!”

浓郁运动氛围感染全职宝妈

“杭州这个城市让我产生了幸福感,尤其是运动氛围,实在是太浓厚了,我们都不舍得离开了。”黄丹华如此说道,而她的这番感慨可并非没有来由。

3个多月前,由于工作调动,湖南小伙胡立波来到杭州一家国企工作。夫唱妇随,作为全职妈妈的黄丹华和7个月大女儿一起也跟着走过来。

“我们一个是广东人,一个是湖南人,成立小家庭来到杭州并不久,但是很快爱上了这里的生活方式。”黄丹华告诉记者,自己初来乍到,为了能尽快适应周边环境,她常常抱着女儿在小区附近散步。“家附近总有阿姨们在锻炼,广场上跳排舞的、打太极的人很多,而且一到周末,杭州的体育活动也很丰富,跑步、毅行、定向……我总爱抱着女儿去围观。”

今年的杭州大宋108公里国际越野赛上,“围观群众”黄丹华偶然结识了浙大越野大队的一群跑友,这也让常年在家的她萌生了“要不也跟着出去跑跑”的冲动。于是,她便找爱人胡立波商量此事。见妻子有运动的激情,胡立波自然一百个支持,并且很快落实在了行动上。

“老公很乐意帮我分担家务以及带娃,这样我就有机会脱身去参加跑团的拉练。”黄丹华有些不好意思地接着说,“不过我发现,跑团里的大神

脚底好像安了风火轮,我这种‘菜鸟’只有被负责收尾的队友‘捡’的份。”

几次下来,黄丹华从吃力变成适应大家的节奏,更欣喜的是,她的心态似乎也跟着阳光起来。“以前我的生活态度总是很消极,通过跑步我居然开朗了许多。”黄丹华直言,跟着大家运动后才觉察到,曾经那个老气横秋的自己早已成为“过去式”。“一次,我跟着跑团在西湖群山越野拉练,从上午8点到下午3点,期间还下着雨,可是几十公里下来,我却感觉‘虐’并快乐着。”

“集体出动”提升家庭幸福感

黄丹华可不满足于自己跑,为了不让老公“拖后腿”,她把胡立波也发动起来一起运动,连懵懂的女儿也不允许“掉队”。“只要有体育活动,我都忍不住要去。前几天的黄龙运动会我就积极报了名,当天一大早把老公从被窝里挖出来,抱着女儿就往现场赶。”黄丹华笑着说。

胡立波故作无奈地表示:“老婆带我来的,我只是来打酱油的。”不过,他紧接着又补上一句,“只要是我老婆参加的活动,我和女儿都支持!”这一点也得到了黄丹华的肯定:“但凡我去运动,他总是抱着女儿在不远处陪伴和等候。”

如今,只要有空,一家人总是“集体出动”去锻炼。胡立波晃着女儿的小手骄傲地说:“别看她才10个月,都已经爬了4次北高峰了呢!”

采访过程中,黄丹华多次表示,自己浸润在杭城的运动氛围中,收获良多。“我通过跑团还参与了很多公益培训课,学到了如何在跑步中自我保护,以及遇到事故如何采取急救等,这是我以前想都不曾想到的。”

吸收能量的同时,黄丹华也努力传递着能量。在此次玫瑰跑上,结识了“器官捐献”公益跑团的她被深深感动,赛后果断报了名,胡立波也对妻子这份“为生命接力”的行为表示支持。“作为异乡人,能有缘在杭州认识那么多运动爱好者,并被他们的精神所感染,这让我们小家的生活都充满了幸福感。杭州,真的是一座让人来了就不舍得走的城市。”

战略合作伙伴



黄龙体育中心



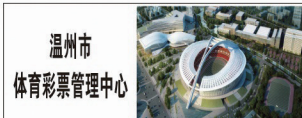
浙江省体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



合作伙伴



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



劈波斩“浪”

日前,建德市冬泳协会开展“元旦迎新 勇士踏浪来”主题的新年冬泳健身活动。近百名冬泳爱好者来到新安江冬泳基地,欢快畅游,挑战自我,满怀信心地迎接新年的到来。

通讯员
宁文武 文/摄