

持杖健走 登高望远 体育运动成今年重阳节“香饽饽”

通讯员 陈启浩 姚靖雯 本报记者 郑润鑫



活动室

昨天是重阳节,上午,在风景秀丽的莫干山上,2020浙江省重阳登高健身活动暨杭州市临安区第四届天目七尖徒步大会拉开帷幕,本次活动共有来自省内外共300多位登山爱好者参加。

早上八点,天目山脚的活动现场热闹非凡,各位登山爱好者们跃跃欲试。准备登山杖,整理着装,66岁的许关钱早早的在出发点做起了准备活动。他告诉记者,这已经不是他第一次来爬天目山了。“我平时很喜欢登山、骑行等户外运动,期待这次的登

高活动!只要能完完整整地完成我的行程就行了。”

据了解,本次登高活动从金湖山庄出发,选手沿途经过草塘、东天目大仙顶、大洋山、三源峰等多个打卡点和补给点,最终到达田青塘童乐农家,全程17.9公里,累计爬升1674米,走完大约需要9个小时。

浙江省体育旅游产业促进会会长刘京品说:“本次活动不仅吸引了众多的杭州本地登山爱好者,省内的其他登山俱乐部也纷纷响应、踊跃报名,甚至外省的也想来挑战。这充分说明了临安天目山在户外登山爱好者心目中的地位,我们也要把这次登山徒步活动办成省内同类的精品赛事,拓宽‘体育+旅游’

新路,为浙江全民健身事业贡献我们的力量。”

天目山上,登山爱好者们聚在一起热闹非凡;在建德市的新安江畔,2020年杭州市老年人持杖健走交流活动正热火朝天的举办。据了解,本次活动有来自12个县市区的120多名老年持杖爱好者报名参加。

随着“啪”一声枪响,手持手杖的健步走爱好者们冲出起点,虽没有风驰电掣的速度、矫健灵活的身手,但大家你追我赶地努力向前走,谁也不甘落后。“加油,注意步幅,加快,再快点!”场下的队友们时刻关注着场上节奏,大声鼓励。

在紧张激烈的持杖健走比赛中,运动员们在教练员的指导

下,在沿绿道观众一阵阵呐喊加油声中,建德市老年男女匀兑持杖队团结协作,合理分配赛程的体力,技战术发挥正常,以绝对优势夺得男子团体、女子团体双冠军。

比赛结束后,运动员们纷纷表示,这种形式的比赛很有趣,胜负不重要,重要的是老年人能够一起交流。

据了解,持杖健走项目是近两年才兴起的老年人健身项目,自去年杭州市老年体协启动持杖项目培训工作以来,各县市区积极推进,开展多种形式的培训活动,一年来,持杖健身活动得到了越来越多的老年人的参与,持杖越野健走,持杖操等项目的水平提升较快。



快乐游戏夕阳红

10月23日,“玉环市阳光历奇教育活动”走进玉环海岛鸡山乡码头,40多名海岛老年人正在志愿者老师的指导下,尽情地做起多种运动游戏,拉起同心鼓,做起健身操,脚背运沙包,比划剪刀布……体验游戏运动带来的欢乐,焕发夕阳红风采。

通讯员 詹智文/摄

500名“木兰”秀巾帼风采过佳节



七彩人生

本报讯 10月24日上午,来自绍兴市上虞区30多个晨晚练点的500多名木兰拳爱好者身着统一的白色飘逸练功服,在上虞新建路体育场的绿色草坪上打拳舞扇挥剑,以集中展演的形式,庆祝全国第八个“老人节”。

展演中,木兰十八式一路拳,木兰十八式新扇,木兰十八式新剑等木兰拳系列套路依次上演,武舞结合、刚柔并济、飘逸舒展的表演尽展木兰拳爱好者朝气蓬勃、英姿飒爽的风采,也吸引了许多市民驻足观看。上虞区木兰拳协会还创编了健身舞表演《幸福小康》,在欢快动感的旋律中,木兰拳爱好者们激情共舞,展现了别样的风采。

体育场晨练点负责人余小英已经72岁,但仍然身姿轻盈,精

神矍铄,习练木兰拳近26年的她,早将木兰拳当做生活中的重要组成部分。据她介绍,体育场晨练点有近25人的队伍基本每天都来开展训练,大家十分享受木兰拳带来的快乐和健康。“参加展演活动大家都很开心、很积极,老有所乐嘛!”

据悉,木兰拳协会作为上虞区规模最大的群众体育协会和5A级社会组织,已连续多年推出集中展演活动。

(通讯员 成波)

庆重阳,好运动 宁波百余名老年人 上演“拿手好戏”

本报讯 在重阳节来临之际,宁波市海曙区老年体协2020年“九九重阳”庆祝全国第八个老年节体育项目展演活动在海曙区集士港镇文化中心广场隆重举行,上百余名老年人依次上场展示各自的“拿手好戏”。

展示活动以一首欢快的佳木斯快乐舞步健身操开场,木兰扇、太极拳、健身腰鼓、健身秧歌、健美操舞、旗袍秀、广场舞……精彩纷呈的体育节目轮番展示。整齐的步伐、昂扬的旋律吸引了来往的市民们驻足观看,展演现场热闹非凡。海曙区男子健身球队、健身秧歌队、女子柔力球队、健身气功队特色精品团队靓丽登场,充分展示出中老年人健康向上的精神面貌。

这边体育项目展演正欢,那边运动会竞争激烈。日前,“荣安集团”宁波市奉化区第一届运动会(老年部)暨奉化区第一届老年人运动会乒乓球比赛顺利举行,50余名老年乒乓球选手以球会友,同场竞技。

比赛中,各位参赛的老年选手的风采丝毫不逊色于年轻的专业选手,发球、削球、扣杀、拼杀、搓球、反手进攻,你来我往……

宁波举办的这两场活动不仅进一步推动老年人体育工作的开展,也满足了广大老年人群的体育文化生活需求,促进老年体育健身活动健康、安全、有序开展。

(通讯员 林瑜周力)