

边练瑜伽边赏景 分享健康分享美

公益瑜伽“师徒们”运动打卡杭城

本报记者 洪漩



上周末,在杭州湘湖畔一场名为“邂逅更好的自己”的舞蹈瑜伽沙龙举行。一群瑜伽爱好者在这里进行户外瑜伽习练。

“每隔两个月,我都会在户外组织一场舞蹈瑜伽沙龙,活动纯公益,大家因爱相聚。”杭州公益瑜伽达人朱佳慧是本次活动的组织者。自从全国疫情防控形势持续向好以来,她便开始着手邀请瑜伽以及舞蹈爱好者走出家门,打卡杭城各个适合户外瑜伽的去处。“在大自然中练习瑜伽,让人心情舒畅,消除身体的疲惫,拥有强健的体魄。”

在人群中,满头银丝的“老顽童”孙娟华格外惹眼,今年已经81岁高龄的她跟着朱佳慧习练已经

有些时日了。“早在过年期间,我就在网上跟着朱老师的线上直播课习练了,她细致入微的讲解和演示令我这个老年朋友都能快速接受。自从她把课堂从线上转到线下,我便第一时间报名了。”孙娟华表示。

朱佳慧告诉记者,除了湘湖,她此前还带着学员们去过西溪湿地、龙坞、虎跑、林泉山庄等多处“打卡”。之所以选择这些路线,她有着自己的想法。“我是一名新杭州人,此前在上海工作多年,因为向往慢生活所以离开上海,来杭州发展。我喜欢富有文化底蕴和杭城特色的景致,因此公益瑜伽课的选址也是照着这个标准来考量。”

每次朱佳慧都会在群里征集大家的意见,然后提前去踩点,除了要考虑到适合大家集体运动外,她还要思量周到,对周边进行

考察。她笑着说,有时候感觉自己像个带队的家长一样,凡是多尽一份心也是应该的。

记者了解到,朱佳慧自从来到杭州发展后,除了日常开班授课外,定期开展公益培训课程是她一直以来在做的事。每个月开设一堂室内瑜伽课,每两个月开一堂户外瑜伽课。就在疫情期间,大家都“宅”在家中,她为了帮助市民更好地居家锻炼,又在网上开设直播教室,进行公益瑜伽授课。

朱佳慧还有个交流群,里面不仅有杭州的瑜伽爱好者,更有不少外地的“粉丝”,一听说能面对面跟着朱佳慧上课,大家都不顾路途遥远,纷纷赶来杭州接受线下授课。“各地瑜伽爱好者因我而来到杭州,我也希望通过带领大家健身的机会,能让更多人受益。”

医疗界参赛者享诸多优惠

全国业余棋王赛

昨日开幕

本报记者 丁梦婧

本报讯 昨日,“南孔圣地衢州有礼”2020年全国业余棋王争霸赛再启战幕,全国业余棋类爱好者均可登录全国业余棋王争霸赛官网、棋王争霸赛微信公众号(yizhanpingtai)等方式报名参赛。作为国内首创的以“O2O”(线上到线下)方式,在电脑、电视、移动三大终端同步推出的围棋、象棋、国际象棋的大型业余赛事,经历了5年的发展已经成为目前国内业余棋类标杆赛事。

与往年一样,今年的棋王赛继续分为线上海选赛和线下总决赛两个阶段,其中线上海选赛共分八期,从5月25日开赛,将持续到9月6日,为了体现赛事的参与度和广泛性,除了禁止专业选手参赛外,对参赛选手不设置任何门槛,不收取报名费。

据了解,为更好地迎接这次比赛,该赛事专属平台“弈战”进行了全方位的升级,推出了3.0版本,从界面UI到人工智能辅助,再到平台易操作性,都有了明显升级,进一步突出了比赛平台的游戏性和娱乐性。“对于参赛者来说,最直观的感受莫过于相较往年,参赛方式变得更为便捷和多样化——通过电脑、手机、平板等多种电子设备,只需下载相应APP并注册报名,便可参加比赛,参赛流程也相较往届有了简化提升。”弈战公司CEO杜强告诉记者,

记者从赛事组委会处了解到,为全面支持“抗疫”,本次赛会在保证赛事公平的基础上,将为参加比赛的抗疫一线医护人员提供多个优惠措施,包括抗疫一线医护人员凡是晋级参加线下总决赛者,将享受大赛提供的500元参赛补贴,以及总决赛期间宾馆住宿费用全免等福利。赛事线下总决赛环节暂定于10月末到11月初举行。



5月24日,衢州首次举行桨板竞速比赛,26名男女运动员在信安湖桨板训练基地,分组进行400米竞速比赛。衢江区的农民桨板队包揽了男女第一。赛后,10多名中小学生在教练和运动员的指导下体验了桨板运动。

通讯员 胡江丰 文/摄

(上接1版)

因为山在那里,使命在那里

李焕尧 宁波

登顶时间:2019年5月23日10时21分
对山的敬畏感悟对生命的敬畏

对于宁波人李焕尧来说,登顶珠峰同样是其人生中的一大挑战。2019年的4月10日在拉萨开始集结,到5月23日的登顶,40余天的攀登之旅他依旧历历在目。

当年5月1日,他们拉练到海拔7028米的一号营地,在这里进行窗口期前最后一次无氧高海拔的适应训练。5月18日,李焕尧

和队友们从登山大本营出发,正式进入冲顶阶段。C1营地海拔7028米,C2营地7790米,C3营地8300米……一步步往海拔更高的地方攀登,5月23日凌晨1点,李焕尧和队友们从C3营地迈向顶峰,其中李焕尧站上世界之巅的时间是上午10:21。

站在峰顶时,心里会想什

么?“登顶那刻眼泪出来了,第一个念头是拿出旗帜拍照。”李焕尧直言,站在山巅的时候,不仅喜悦还宁静的,“这种感觉绝不是征服高山的快感。而且对于真正的登山人来说,也绝不会有征服的想法,我们只会对山充满敬畏,个中滋味只有登山人才会明白。”

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



浙江省体育竞赛中心



温州市
体育彩票管理中心



绍兴市体育中心

电话:0575-8861265



大丰体育



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