

杭州里窑社区竖起徒步大旗 千年老街有了运动“番号”



温岭“泳士”出征 横渡琼州海峡

近日,在温州市冬泳协会第八次横渡琼州海峡选拔活动中,来自温岭的游泳爱好者徐灵辉以1小时43分钟的成绩游完了5公里,通过选拔。在接下来,徐灵辉将参加横渡琼州海峡活动,一旦成功他将成为温岭游泳运动史的第一人。

据了解,琼州海峡位于海南岛与雷州半岛之间,在游泳爱好者的眼中,被称为“海上珠穆朗玛”,两岸直线距离约28公里,每年5月到6月是横渡的最佳时期。几十年来,横渡琼州海峡活动吸引着全世界的游泳爱好者,成为众多游泳爱好者梦寐以求的人生挑战。根据统计,目前有记载成功横渡琼州海峡的只有400多人。

横渡琼州海峡是每一名游泳爱好者的“梦想”,温岭市游泳协会副会长徐灵辉也不例外,他始终把横渡琼州海峡作为现阶段游泳运动的目标。在5年的冬泳运动中,他参加过中国·黑龙江2018年中俄国际冬泳公开赛暨双鸭山第三届“体彩杯”冬泳赛。这项赛事,他以10分25秒挑战高寒冬泳500米自由泳成功,成为温岭首位在东北地区挑战冬泳500米自由泳成功的选手。

除了挑战高寒地区的冬泳比赛,徐灵辉还完成了横渡长江、黄河、钱塘江、瓯江、太平湖等。去年1月,他和队员首次跨出国门,参加了朝鲜大同江的500米竞渡赛。其个人最远距离为宁波梅山湾的13.5公里水上马拉松比赛,总用时5小时02分。

这次赶到乐清白石水库参加选拔赛,徐灵辉在赛前的一个月里已经完成了100公里的游泳训练。“中途游到3公里处时,我感觉实在太累了。就在前一天的训练时,身体着凉了,想着身体有点不舒服,当时准备放弃选拔算了。”他表示,后来一边游一边想着,自己为了能参加琼州海峡的横渡,已经准备了很久,就这样放弃太可惜了,又加上泳友在边上鼓励,最后咬咬牙坚持了下来。

这次选拔赛由浙江和福建两省的长游爱好者自愿发起,委托温州市冬泳协会协助举办。全部通过选拔后,他们计划将于6月中旬赶赴海南省参加横渡琼州海峡。

(通讯员 江文辉)



地市体坛

本报讯“日勤于步,健康永驻。”近日,2020年“健康五进”——徒步健身进社区推广活动暨瓶窑里窑徒步队成立仪式在杭州余杭举行,给古色古香的千年老街多添了一份运动气息。

瓶窑古称亭市,宋代亭市山南麓建窑烧制陶瓶,因此得名。里窑社区位于瓶窑镇窑山脚下,依山傍水,空气清新。而这场活动的举办地磨心街,则是瓶窑老集镇最热闹的街市,这里商铺林立,南货北货应有尽有。这几年,里窑社区的全民运动氛围浓郁,相继成立舞蹈队、健身队、腰鼓队、太极拳剑队等。

“不是随便走走就是运动健身,徒步也是有很多要求的。”当天,徒步健身进社区推广活动火热开场,在举行授旗仪式后,杭州市徒步运动协会秘书长林思文现场演示了徒步健身的动作示范,他表示,在徒步过程中要挺胸收腹,保证脚后跟先着地,双臂适当前后摆动,双眼目视前方。“至于速度和徒步距离,我建议单次

控制在5公里左右,每公里的配速最好维持在9分钟至9分半,这样能起到不错的运动效果。”

在了解了注意事项后,近四十名徒步爱好者迫不及待地开始体验。擎着大旗,沿着苕溪河畔,大步向前。“我们这支队伍成立至今已有七八年了,原名瓶窑登山小分队,近几年开始接触徒步,微信群里共有200多名队员,都是铁杆粉丝。”里窑徒步队队长施忠华笑着说,队伍每周至少进行两次运动打卡,“但之前都算是‘散兵游勇’,这次算是正式找到组织了!”

瓶窑镇里窑社区主任杜拥介绍,近年来,越来越多的瓶窑居民加入到了徒步大军,每当夜幕降临,苕溪塘上常是人头攒动。“而这也是疫情后的第一场运动会,我们希望通过运动形式,让更多人动起来,提高免疫力。”

据了解,2020年,为响应杭州市体育局“健康五进”,徒步健身进社区推广活动已于4月底重新开启,首站活动是在良渚古城举行,整年计划有20场推广活动。

(通讯员 吴雯婧)

海盐“体育+农业” 赋能地方农产品

近日,在海盐县华星农场热闹十足,一大早就有30组家庭赶到现场赶赴一场垂钓大赛,本次垂钓比赛是海盐县第二届“稻田龙虾文化节”的预热活动。经过前期发动,共有140余个垂钓爱好者报名参加,主办方随机抽取30个家庭。

比赛现场,大家领取鱼竿、网兜、板凳等工具及鱼饵后,就迫不及待地来到垂钓点位大展身手。清风徐来,清澈的水面吹起阵阵涟漪,在孩子们兴奋地欢呼声中,一个个色泽好个头大的龙虾被钓出水面,挥舞的钳子显示出旺盛的生命力。

“我们怕抽不到参赛名额,一家三口都报了名。”市民李芳英笑着说,“我们也不是光带孩子体验垂钓运动,还有童年的回忆。我从小喜欢垂钓,现在常带我女儿钓龙虾,现在有小孙女了,我们要继续把这份快乐传递下去。”

据了解,明日,2020年海盐县第二届“稻田龙虾文化节”将正式拉开帷幕,届时将举办全市虾王争霸赛、现场垂钓等活动。

(通讯员 周丽丽 王玲敏)



飞檐走壁

近日,不少游客攀爬在仙居县神仙居“飞拉达”百米悬崖上,感受“飞檐走壁”惊险刺激。神仙居“飞拉达”二期自今年“五一”开放以来,每天吸引不少健身爱好者前来攀岩,挑战自我。

通讯员 王华斌 文/摄

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