

永不停歇,20余年走遍120个国家

陈金伟:目标是全球都留下我的足迹



不少男人都有“仗剑走天涯”的梦想,诸暨人陈金伟就是其中一个。陈金伟是一名商人,自从1996年第一次出国旅行后,便一发不可收拾。

陈金伟给自己起了个外号007,希望像荧幕上的大英雄邦德一样,践行自己壮阔的旅行梦想。他的不少朋友都知道,007是个特别爱玩,也特别会玩的人,40多岁还保持着健壮的身材,一点没有“油腻发福”的中年样子。

作为省十佳运动休闲达人,陈金伟曾表示他要在50岁之前走完全球233个国家和地区以及南

北极,争取成为全中国完成全球旅行的最年轻群体中的一员。有意思的是,也正是他这样的心态,在达人评选现场,“奔波”在旅行路上的他无法赶赴现场,只能由他女儿代劳。

2015年11月18日,一次最惊心动魄的记忆。当时他搭乘的南极邮轮庞洛“北冕号”在南大西洋上起火,船体侧倾,数百人挤在几条救生船上,在海上漂了近10个小时。“获救时很多人的体力和精神都接近崩溃,大都表示暂时不想再旅行了,但那一刻我想的却是:下一次一定要踏上南极冰原!”陈金伟回忆,一个多月后,与死神擦肩而过的他非但没有退缩,反而

重整行装,再度踏上南极征途。2016年1月,陈金伟最终顺利登陆南极半岛。

这样的经历在这些年中并不少见。2016年,陈金伟走上玄奘之路。漫漫戈壁,每天在沙漠中徒步几十公里,即便是专业的运动员,也会望而却步。途中他和队友还遭遇了沙尘暴,在没有外援的情况下,他们躲在营地帐篷缝隙中,互帮互助,用最原始的方法扛过了沙尘暴。风平浪静后,看着被风吹得乱七八糟的帐篷和物品,劫后余生的同伴相视而笑。这趟意义非凡的旅行,让陈金伟收获了一段记忆深刻的旅行经历,更收获了一群生死与共的好伙伴。说

起这段经历,陈金伟总是很自豪,他说他见过太多的人旅游,就是上车睡觉下车拍照,看到高山城楼总是止步于前,无法真正体会旅行的乐趣。

说到家庭,陈金伟总是满脸笑容,家人是他安心“在路上”的坚强后盾。

如今,陈金伟已经走完全球120个国家以及国内130个5A景点,亚洲48个国家和地区只剩下印度一个还未曾前往。“今年疫情爆发后,我暂时停止了自己的脚步。”陈金伟说,他对自己的原有规划做了调整,并第一时间带着家人去到社区捐款,献出自己的力量。

(通讯员 徐单丹)



强锻炼
抗疫情

为应对疫情,提高学生的身体免疫力,江山文溪实验学校在复学后除上好体育课外,重点抓好以跑步和跳绳为主的大课间活动。图为住校的高年级学生在老师的带领下,每天清晨跳长绳。

通讯员 祝新源 文/摄

杭州“反圾精英队”成立“娘子军”

为夜跑女生提供安全保障

见习记者 李笑莹

“怎么才能加入你们的队伍啊?”近日,一群在杭州以捡垃圾和慢跑相结合的方式运动的女生引起了市民们的注意。这是“反圾精英队”新成立的一支“娘子军”,在捡垃圾和健身之余,组团跑步的方式也给一些喜欢夜跑的女生提供了安全保障。

李果是这支队伍的队长,也是发起人之一,说起成立这支队伍的目的,除了健身和帮忙改善环境,此外最主要的目的之一还是给想要夜跑的女生提供安全保

障。“我们主要是想找女性,打造一支‘娘子军’。因为考虑到女性在夜跑时候的人身安全问题,我们人多,而且跑步的时候一般会有几个男生同行,有安全保障。”

陈霞在一个月前刚加入队伍,作为一名健身教练,她在队伍里负责大家在正式跑前的热身工作,“我们跑步的路程设置都是5公里左右,队员的身体素质都不错,因为大家平时也经常爬山拉练,所以基本都能坚持下来。”

李果告诉记者,从下一次团

队活动开始,除了“跑步+捡垃圾”,队员会根据自身的特点,增加女子防身术学习和趣味撕名牌等环节来帮助大家舒缓紧张的情绪。

据悉,女子“反圾精英队”第二次Plogging正式跑将于本周六在西湖文化广场开启。李果表示,在获得大家关注的同时,还是想通过这项活动,让每个人不再只是简单的过路人,而是通过各自的努力让生活的城市变得更好。

马拉松遇上自行车赛

百余车手雨中骑游四明山

本报讯 当马拉松遇到自行车骑行,会撞出什么样的火花?日前,“格米力杯”纵横四明·知行合一2020全民健身季第四届环四明山自行车骑游大会暨第14届马自骑资格认证赛(宁波·余姚)在大雨中举行,百余名来自省内各地的自行车骑手参赛。

何为“马自骑”?顾名思义,是马拉松式的自行车骑行赛事,即要求选手在24小时内骑行421.95公里。余姚市自行车运动协会主席朱勇曾经在2016年参加过黄山“马自骑”年度总决赛。“这是非常考验人们意志力的一项活动。”朱勇表示,今年由于疫情和天气影响,不得不限制了选手的参赛人数。

据了解,本次活动取消了团队赛,只分为2全程挑战组和半程体验组两个组别。

“为了参加这次骑行可不简单。”来自江西的小王目前在宁波一家公司上班,是一名骑行爱好者,为了报名参赛,前后提供了居住证、健康码等一系列证明才报上名,“可以理解,毕竟现在非常时期,小心一点也是必要的。”

相关负责人表示,本次活动以“倡导全民健身”为宗旨,创新“体育+旅游”模式。“这对于化危为机激活体育旅游、拉动疫后消费、助力乡村发展具有重要意义。”

(通讯员 林海)