

用脚步丈量古城

绍兴市民“云”上约跑动起来

通讯员 冯建华 本报记者 潘笑坤

星期天早上5点,伴随着阵阵鸟鸣,金松伟已经在绍兴环城河的迎恩门城楼下做着拉伸运动,今天他又要二刷环城河漫步道:从迎恩门出发,沿着12.2公里的环城河漫步道跑一圈。金松伟是绍兴锡麟中学的副校长,从2008年开始接触跑步,慢慢练习马拉松,12年来已经打卡“越马”“杭马”等多个全程马拉松。三年时间里,金松伟每天都坚持至少跑七八公里,一天不落。

据悉,7月15日是绍兴“第二个古城保护日”,“越马”发起了“用脚步丈量古城”的线上活动,参与者线上报名,完成规定的两

条线路中任意一条即可。12.2公里的环城河漫步道是最长的一条线路,沿途经过泗门、河清园、迎恩门、百花苑、西园、治水广场、鉴水苑、稽山园等八大景点。

另一条线路是八大历史街区,总长6.8公里,途径越子城历史街区(仓桥直街)、书圣故里历史街区(蔡元培故居)、鲁迅故里历史街区等八大历史街区。

在周六晚上,小猎人跑团的20多名成员从城市广场出发,用时不到两个小时走完全程。朱雄一家三口全部参与其中,说到目的,朱爸爸的理由很直接:减肥!“我原先280斤,现在210斤。我儿子朱

赫体型也有点略胖,我们一起多走走,争取再往下降一降。”

干琪慧是绍兴北海小学教育集团的一名体育老师,也是小猎人跑团发起人。据干琪慧介绍,小猎人跑团的学生是来自不同学校的,学生带学生、学生带家长,这个跑团慢慢发展成为一个200多人的亲子公益跑团,每周开展一次活动。“借此次活动,组织大家一起走一走。”干琪慧表示,学生刚刚考完试,学习之余体育锻炼不能丢,“正好现在大家都有时间,带领大家走在绍兴的大街小巷,感受一下绍兴这座古城的历史韵味。”

“两山”跑团跑遍宁波看象山

茅洋跑友:我是冠军

这是我的主场

7月3日,象山县茅洋乡早已人头攒动。随着“象山好人”陈晗、象山援鄂医疗队代表王米娜举起“发令枪”——1, 2, 3! 嘉宾和跑友们一起冲出起跑线,“两山”跑团正式开跑,此外,象山影视城分会场的跑友同步起跑。



据悉,本次跑团活动共计距离8.5公里。茅洋乡线路上,跑友一路经过田乐园、山乐园、海乐园。出发地银洋村宛若一个“童话村”,小村不但在全宁波最早开发3D立体墙绘,还有各种充满田园乐趣的游玩项目。在一旁,还有一条自行车慢骑道蜿蜒穿过,跑友们在此陆续跑上慢骑道。

伴随着和煦微风和满目绿意,跑友们在乡野间畅快行进。不少跑友边跑边看边拍,各种花式style层出不穷。此外,现场保障也很给力。工作人员在沿途设置了数个补给点,志愿者们各就各位,贴心服务。此外,跟拍摩托车队很是吸睛。

值得一提的是,本次的补给点个个有故事,一个个网红景点、补给点给跑友们留下深刻的印象。山乐园玻璃栈道、玻璃滑道依山而建,开业半年盈利150万元;古色古香的民宿朴舍生意红火;第一个补给点,70年代的旧粮仓一跃化身艺术馆,在新时代焕发出新风采……

在一阵阵加油声中,终点迎来了第一位冲线跑友。“我是茅洋人!”冠军小伙名叫叶鲍刚,原本就是跑步爱好者。听说“两山”跑团要跑进象山,第一时间就报名了。

“这一路跑下来,心情非常愉悦。”前面8公里,叶鲍刚一直以500米左右的差距,跑在第二位,直到距离终点800米时,硬是咬紧牙开始全力冲刺,“我把所有的能量都激发出来了,因为这是我的主场,我是茅洋人。”冲线瞬间,叶鲍刚闭上眼睛,用心享受地这一刻,“第一名的感觉非常爽!”

(通讯员 徐 丽)



以武会友

日前,建德市老年体协新安江街道叶家社区木兰拳辅导站的20多名队员在教练的指导下,正在虹桥公园练习木兰拳、剑、扇等系列的传统武术,既锻炼身体、增强体质,又丰富各自的晚年文体生活。

通讯员 宁文武 文/摄

一趟长3.5公里的“湿身”之旅

来庆元张村南阳溪清凉一“夏”

透彻心扉的溪水里,在一路尖叫、一路欢笑声中,忘却不开心。7月4日,庆元县张村乡第六届亲水文化节暨“领略瓯源魅力·畅玩生态漂流”亲水漂流季活动开幕。

当天上午10时,张村乡南阳溪河滩边,漂流工作人员早已做好准备,数十艘皮筏艇静静地泊在等候区。在专业人员的指引下,游客乘上皮筏艇,开启长达3.5公里的亲水“湿身”之旅。

乌云初开,虽未艳阳高照,但游客们热情不减,多个水位的落差点,让皮筏艇跌宕起伏一波接着一波,惊险刺激到极点。只见皮筏艇从高处急冲进湍急的水流中,连人带船宛若坠入一个小型“瀑布”,每个拐弯回转都激起浪花朵朵,引得游客忍不住发出阵阵尖叫,整个山

谷回荡着欢乐的笑声。

乘皮筏艇 flows 而下,但见两岸树木参差,风光无限,既可以飞艇冲浪,享受激流相搏的乐趣;也能水中轻荡,品味山水闲情的浪漫情调。游客们在体验惊险刺激的漂流之余,也能够大自然中放松身心,开启一段“醉氧”之旅。

“此次漂流玩得很开心,价位也不高,适合大众人群。张村山清水秀、风景优美,是个休闲旅游的好地方。”来自景宁县的游客石凯俊说,去年漂流试体验的时候他就参加过,没想到时隔一年,经过改造提升后,漂道更加惊险刺激、服务更加周到全面,下次他要带着家人一起来。

等候1小时,才坐上漂流艇的湖州游客朱佩良说:“之前看到了漂流推广微文,仅仅文章中的

照片就让人感觉到这里的漂流很生态,而且推出了区域性的联动风景线!这次,我和朋友专程过来,就从张村南阳溪漂流开始,把庆元玩个透……”

漂流项目经过改造,让“湿身”之旅更加惊险、刺激外,配套设施也更加完善。在占地面积2000平方米的游客接待中心可以看到,这里不仅有停车位100余个,还有洗浴室50余间,此外景区周边还有南阳溪畔、渔乐农家等农家乐、民宿。

“开漂首日,共引来游客近500人。”张村乡党委书记胡云燕介绍,该漂流项目运营后,还将秉持群众增收、集体享分红的理念,为张村这片有着红色底蕴、绿色生态的热土增添蓝色的发展动力。

(通讯员 肖冬丽)