

颜值实力并存,自律、励志、爱运动更是她们的标配

西湖群山有一群女神是“玩越野的女人”

本报记者 洪漩

每逢周末,在西湖群山总有那么一群速度快、耐力好的女性结伴拉练,装备补给一应俱全,潇洒穿梭于山林水涧,她们就是杭州女子越野天团的成员。生活中,她们是家里的后勤主管;工作中,她们是职场精英;在山上,她们个个都是越野大神。一边是端庄典雅的淑女,一边是西湖群山征服者。不论脚踩高跟鞋还是运动鞋,她们都在人生的越野赛道上走得漂亮,跑得潇洒。

团队成立不过一年有余,成员也仅仅20多人,但是颜值实力并存的她们在杭城跑友圈早已小有名气。用时下流行的话说——聚是一团火,散作满天星,谁还不是乘风破浪的小姐姐呢。

有趣的人总是相互吸引

团长张珽琳告诉记者,团队走小而精的路线,几乎每个进团的成员起码都是“跑马”小能手,一般来说跑个全马不在话下。“不过越野和跑马不太一样,更富趣味,尤其是路况复杂的时候,是一种很刺激的体验。这意味着参与者需要具备一定的条件,如果独自一人上山,路况不熟悉的话容易涉险。”张珽琳考虑到不少女性有点“路痴”的习惯,为方便大家拉练,她便和几个志同道合的女性朋友商量,何不组个拉练营,为大家日后参加百公里越野赛做准备。

就这样,在张珽琳的倡议下,杭州越野女子天团应运而生。大家朋友带朋友,慢慢聚拢,让一群又美又飒又爱“找虐”的小姐姐总算找到组织。

“我们团队成员年龄跨度从20多岁到50多岁都有,大家职业不同、身份各异,包括医务工作者、金融界人士、公司职员、软件工程师、全职妈妈等。但是,大家都有一个共同点,那就是对运动的无限热爱。”张珽琳笑着说,工作日,成员们偶尔会在线上群里交流健身知识、跑步路线等,只要一到周末,西湖群山就成了大家的完美约会地,一场酣畅淋漓的越野下来,个个神清气爽,仿佛被

大自然净化了似的。

制定目标互相打卡督促

进团的姐姐们中不少都有跑百公里越野赛的经验,也有一些冲着征战赛场才来报名的,因此,互相督促便成了团队中的“例行事务”。张珽琳笑着告诉记者,每个成员都需要根据自己实际情况,报备每个月的运动目标。

“团队中的姐妹都会按时打卡,互相督促鼓励。有些上班族早上四五点就出门跑步了,而全职妈妈则需要忙完家务,等孩子睡着了才能出去完成跑量。”张珽琳感慨,靠着集体的自律,每个成员的进步都有目共睹。

如今,杭州越野女子天团的足迹早已遍布五云山、北高峰、天门山、十里琅珰、虎跑、玉皇山等杭州群山。近段时间虽说三伏天酷暑难耐,但是姐姐们却依然步履不停,“其实山上有树荫蔽日,甚至比城区还要凉快些。”果然,没有什么可以阻止她们狂奔的脚步。

运动才是日常保养秘笈

若非自报年龄,可能很难想象这群活力四射的姐姐中不少都已年过四旬。优美的肌肉线条,饱满的精神状态似乎都在告诉大家,只要坚持运动,岁月就不忍心在你身上留下痕迹。

“我都快退休了。”团队里的孙亚文无疑就是最好的例子,她告诉记者自己原本就是个运动爱好者,瑜伽、高尔夫、游泳、跑步都是她的日常。不过,自从迷上了越野,她觉得似乎获得了更大的空间和自由度。

“刚刚加入团队时候,我是垫底的那个,总需要队长来收我的尾。慢慢地成长后,我越来越享受在山间跑步呼吸的感觉。”孙亚文笑着说,自从参加天团后,她这个杭州“土著”对家乡的山山水水有了更深的认识,“以前只是去玉皇山、宝石山、北高峰爬爬山,现在我却‘征服’了西湖群山。自从爱上越野,我身在高处眺望远方,这让我对杭州的风景也有了不一样的理解。”

曾参加过2019江南100英里越野赛的黄晨霞是团队中的老将,目前她主要负责后勤,以及承担为新成员“引路”之责。她直言,越野是一个自我挑战和满足的过程,自己尤其享受身体酸爽的感觉,仿佛生活的琐碎、工作的压力似乎都在上山下山之间得到了释放。“我自己一个人玩不了越野,山上有很多未知,结伴同行安全快乐。”她笑着说。或许,姐姐们就是凭着这番努力拼搏的姿态,从容豁达的心态,这才练就青春洋溢的年轻态。

畅享“玩水”运动 龙游溪底杜村 乐翻盛夏

本报讯 欢声笑语,水花飞溅,在炎炎酷暑中应该没有什么比一场酣畅淋漓的泼水狂欢更能让人舒怀了。近日,衢州龙游溪底杜首届亲水旅游文化节正在如火如荼地进行中,为酷暑中的市民增添了一个新的避暑选择。

高空自行车、彩色跑、滑索、摇摆网红桥、水上大闯关……亲水旅游文化节的运动项目五花八门,层出不穷。尽管连日来艳阳高照、温度较高,但游客们玩得不亦乐乎,似乎没人会在乎被太阳炙烤。“那个水上大闯关最好玩了。”刚从水中爬上岸的小姑娘吴子依还有些意犹未尽,笑着说下次一定要带朋友一起来。看着女儿的笑容,父亲吴剑锋也乐得不拢嘴,“这里山清水秀,环境很好,带着孩子一起来边旅游边运动,还能增进感情,真的不错。”

溪水中的游客们玩得尽兴,岸上的吃货们也吃得开心。现场的美食区内羊肉串、鸡蛋仔、臭豆腐、爆米花各式各样的特色小吃,让你在戏水的同时也能一饱口福。刚从杭州回乡的溪底杜村村民王琳表示,看着这么热闹场景,他为自己家乡感到自豪:“我们溪底杜靠水吃水就要用好水,像这样做好‘水’文章。”

确实如王琳所说,其实溪底杜村能有今天的热闹场景并不是一蹴而就的,而是近年来“五水共治”的成果。该村积极探索乡村振兴之路,不断完善水上运动基础设施,做活社阳溪“亲水”文章,陆续推出“网红桥”“喊泉”等亲水旅游项目,吸引了周边大批的游客,成为了一个远近闻名的“网红村”。湖镇镇宣统委员李鑫表示:“我们希望通过亲水旅游文化节这样的方式,给游客一个游玩、运动、避暑的圣地,这也正是我们践行‘绿水青山就是金山银山’的生动体现。”

动感的音乐、热辣的舞蹈,水上电音趴点燃了现场每个游客的热情。溪底杜村村支部书记吕军表示,此次活动将持续到8月31日,“我们希望通过这一系列的活动,进一步提升我们村的知名度,同时也让村民能在家门口就能赚到钱。”

(通讯员 吴晓龙)

“武”动全城

8月2日,宁波市“全民健身季”武术健身活动暨全国第十二个“全民健身日”余姚市大型武术文化表演、第五届“最美武术人”颁奖活动在龙山文化广场举行,来自全市各地的300余名武术爱好者,同台表演了“十八般武艺”。

通讯员 黄承漳

