

烈日下跑8.1公里 回到军营重温军旅生活 嘉兴红船老兵奔跑气势不减当年



当响亮的队列声再次从这些老兵口中喊出,你会感觉到,中国军魂从未消失。日前,嘉兴市近40名热爱运动的退役军人聚在一起,一场以“红船老兵,追梦奔跑”为主题的自发庆祝活动热烈展开,参与活动的老兵中年龄最大的是64岁。

奔跑8.1公里庆祝节日

盛夏的禾城酷热难当,老兵们身穿运动服,脚蹬跑鞋,在队伍最前方的五星红旗的引领下,整齐列队昂扬开跑。奔跑的队伍中,有不少“中国老兵马拉松俱乐部”的成员。

今年55岁的张春专就是酷爱马拉松的老兵之一,“2012年爱上马拉松之后就一发不可收拾,我现

在基本上每天坚持跑16公里。”从1984年开始,张春专在嘉兴机场服役了11年,是一名后勤兵。

在风景秀丽的湘家荡,老兵们跑了8.1公里,尽管对于他们来说,跑这点公里数根本不过瘾,但这个数字有着最崇高的含义。

追梦奔跑过后,老兵一行来到了位于王店的米科军事文化馆,走

进5000多平方米的空间,见过大世面的老兵们还是被震撼到了。

看到高射炮,倪汝生兴奋得像个孩子,“我曾当过炮兵连连长,供100毫米炮弹是我担任二炮手的绝活,而一汽解放30吨牵引车是我任连长时部队的腿,在这里看到这些久违的兵器,感觉太亲切了。”他眉飞色舞地跟身边

的老兵分享着自己的“当年勇”,“当年一发炮弹重达42.5公斤,我可连供十几发呢。”

踏入嘉兴武警教导大队,重回熟悉的军营,老兵们难掩心中澎湃的激情,在训练场的单杠、双杠处纷纷停留,好几个人都忍不住一跃而上一显身手,几个动作下来,彼此夸赞,不减往昔的潇洒风采。

坚持运动彰显军人本色

在所有的爱好中,跑步是倪汝生的最爱。“今年我给自己定下的目标是完成120个半马和累计5000公里。”听到这个数字,其他老兵纷纷表示佩服,今年7个月过去了,倪汝生已完成91个半马,跑步总里程达到3142公里。

“跑步是一项孤独的运动,当兵时养成的坚持、独立、坚强性格对我帮助是很大的。”在跑步的过程中,倪汝生也曾跑伤过膝盖,遇

一般人是很难坚持下去的,但他从来不放弃,每一次奔跑,都在用心感受运动所带来的那股积极向上的力量。

跑步除了给倪汝生的身体带来显而易见的改善,还让他收获了快乐和人生的感悟。“我所在的‘走四方’和南湖跑团里热心人很多,他们给过我很多帮助,个个都很温暖。在成为‘跑马达人’后,我也会尽力去帮助其他人。”老兵

的互帮互助精神在他的身上生动体现。

退伍老兵张春专是当地劲走团的骨干,他在部队里当过后勤兵和汽车兵,保障营房的水电、保障飞机的油料、接送飞行员上下飞机。红花也需绿叶配,他甘当绿叶,“认真完成每一项任务,绿叶也同样承担着重要的作用。”

退伍之后,张春专一直秉持着这样的初心。十几年下来,每天

晚上7点,只要不外出不下雨,他的身影雷打不动地带领劲走团成员环南湖劲走或跑步。逢上周末,他还会组织大家一起去驴行,丰富团队活动,凝聚团队人气。因为当过兵,张春专有强烈的集体荣誉感,心甘情愿地为团队无私奉献。这段时间,他还在参与筹备嘉兴市马拉松路跑协会,哪怕再忙再累工作量再大,也在所不辞。
(通讯员 韩瑜超)



舞出精彩

日前,为了参与全国老年体协组织的健身套路征集评选活动,杭州市富阳区女子健身球队积极排演创编健身套路《嗨起来》。

通讯员 鲍学红



活动室

定期习练健身气功 浦江银发族晨练忙

8月1日清晨5点,浦江县浦阳街道龙峰广场分外热闹,来自浦阳街道东山一站、东山们站、仙华街道七里站等各健身气功站点的晨练老人们开启了一天的晨练。

伴随着悠扬的背景音乐,200多名健身气功爱好者在县老年体协健身气功指导组俞金水、郑文龙两位老师的引操下,分别展示了八段锦、易筋经、大舞等多项健身气功功法。

今年5月,浦江县老年体协健身气功指导组组长俞金水提出了每月开展2次集中习练活动的建议。这一建议得到了浦阳、仙华、黄宅、郑宅等多个健身气功站负责人的赞成。于是,确定每月的1日、15日为城郊各健身气功站(点)集中习练日,活动地点在各站(点)轮流举行,欢迎各个站(点)的气功爱好者自愿参加习练交流。

这一活动制度的建立,有效地激发了各健身气功站(点)的气功爱好者开展习练健身气功的积极性,有利于各个站(点)的相关负责人互相交流、互相学习。

(通讯员 张道钢)

余姚老体协成立志愿者服务总队

本报讯 日前,余姚市老体协召开七届三次全体会议暨志愿者服务总队成立大会。会上,余姚市老体协志愿者服务总队及各乡镇、街道志愿者服务大队正式成立。

余姚市老体协在成立志愿者服务总队的同时,要求各乡镇、街道老体协成立老体协志愿者服务大队,并将老年志愿服务队伍相应

延伸辐盖至各行政村。

目前,市老年体协志愿者服务总队有组成人员61人。各乡镇、街道老体协志愿者服务大队成员为辖区内三级以上社会体育指导员和热心爱好老年体育健身活动的骨干,他们将共同做好组织开展各类老年健身项目的理论和业务知识培训、辅导、推广、交流等活动

工作。

近年来,全市老年民众身边的体育健身活动方兴未艾,既有传统的运动项目,如泗门镇的乒乓,又有新兴时尚的黄家埠镇的兜球、阳明街道的冰壶,更有全市城乡遍地开花的广场舞、健身操、太极拳剑等。全市老年体育人口已达到65%左右。
(通讯员 方娟英)