

父母的“手中宝”，化身成竞技舞台上的斗士 0.1分逆转夺冠，青田女孩好样的！

说到体操，就会想到轻盈美丽的体操运动员在赛场上美丽的起舞。在青田，有这样一支少年体操队，她们作为丽水地区唯一一支参赛队伍，参加了浙江省青少年阳光体育快乐体操比赛，最终她们以0.1分逆转，荣获团体总分第一名的好成绩。

来自腊口铁资中学教育集团石帆分校体操队的姑娘们与9个地市的100多名运动员同台竞技，一路披荆斩棘，斩获大众蹦床规定动作(四人同步)第三名、快乐集体操第二名、六人有氧操第二名、技巧女子三人第五名、女子四人自由体操第一名、团体总分第一名的好成绩。比赛后，孩子们卸下压力，投入到了正常的暑假生活和日常训练当中。

夺冠的过程，并不是一路碾压毫无悬念。教练叶霖旭说：

“当时，我们比第一的队伍总分差一分，只有最后一套操拿到第一名才能逆转这个局势。”能不能“绝地反杀”，这个任务就落到了最后一套操——女子四人自由体操的队员身上，而当时团体第一的学校在这个项目获得了15.9的高分，面对巨大压力，这群平均年龄才12岁的孩子们并没有退缩，她们超水平发挥，获得16.00的高分，以0.1分的微弱优势取得了项目第一和团体总分第一。

队员周睿滢回忆说：“四人操之前都跳得不是很好，都没有拿到过前三，所以这回想要跳的好点，毕竟也是最后一次了。分出来的时候，我们就比第二名多0.1分，很开心，没有想到我们会拿第一。”比完赛，姑娘们在台下互相拥抱，高呼“这回我们终于拿到第一名啦”。

而这一切的背后，是这群女



孩的不懈努力。这是石帆分校体操队代表丽水市第四次出征，14名队员从毫无基础到登顶夺冠花了四年时间，运动员要想在比赛中取得好成绩，没有半点捷径可走，必须得有常年科学、系统、连贯的训练过程，只能靠一次次趴到最低的一字马、压得最狠的下腰积累而成。孩子在家里是娇滴滴手心宝，但是当她们站在泡沫垫上时，又变成了骁勇的战士。随着比赛的结束，一个个“快乐体操梦”也在孩子们的心里慢慢抽芽，青春的自信永远在赛道上。

“我觉得我学到了很多东

西，还磨练了我的意志，让我更自信了。只有付出汗水才能拿到一个很好的成绩，很值得，因为喜欢的事情我们可以拼尽全力。”队员张嘉怡如是说。

(通讯员 叶佳霁)

走，去打卡！ 瓯江一号码头是个 休闲健身好去处

瓯江“一号码头”的魅力景色让市民们着迷，近年来，它正在逐步成为龙泉的新地标。

“一号码头”位于龙泉城东，是留槎洲水上乐园二期项目，占地面积5720平方米，投资5000多万元建成，是集休闲、旅游、娱乐、餐饮为一体的多功能文化平台。

土生土长的龙渊街道二村村民王贤明对这个地方非常熟悉，这里承载了他的少年时光。他每天都会来逛一逛，但在以前，这里可是另一番景象。“我从小就是这里长大的，实际上这里以前密密麻麻长着带刺的植物，而且都是沙土，连人都不敢走。”

2012年，龙泉启动了瓯江“一号码头”建设，之后，在龙泉市水利局、建设局等单位的规划下，又陆续完善了绿道建设，提升了该景点的整体形象，让市民在休闲中感受到更多美好。2015年，龙泉市水利局进行了前期的勘测和规划，到2017年就建成了大约十万平方米的黄灌城市中央公园。

如今，只要太阳升起，瓯江“一号码头”便会成为市民休闲运动的集散地。“瓯江‘一号码头’环境比较好，对我们市民来说是一个健身的好地方，可以带一些亲戚朋友逛逛，健健身运动运动，是个好去处。”市民叶祁伟说。这里也是排练的好地方。在“一号码头”的一处凉亭里，项美娟正带着她的金葫芦演奏团队排练曲目，“这里环境和空气都很好，我们演奏团的姐妹们基本上每天早上都到这里来练习，也不会影响到别人休息。”

暮色降临，渐变的光影秀绚丽多彩，瓯江“一号码头”上人声鼎沸。市民们也轮番述说它的美好。(通讯员 叶驰龙 林欣颖 管婧)



由阿里集团捐资的这条山路，这两天火遍了朋友圈 庆元小镇打造徒步旅行观光带

近日，庆元县百山祖镇桥陌村内，一条长近2公里、投资20余万元的观光健身步道，引得不少人前来一探究竟，深受游客欢迎。

这条火遍百山祖游客圈的徒步道，是在百山祖国家公园和大自然保护协会的协调支持下，由阿里巴巴集团菜鸟公司捐赠20万元，在桥陌村的山顶巡护道路的基础上改建提升而成，全名叫“菜鸟裹裹百山祖桥陌徒步道”。今年7月，徒步道通过竣工验收后正式对外开放。

据介绍，在百山祖国家公园内，有超过300公里的古代驿道，这些驿道串联了国家公园内最精华的景观、高山、河谷、森林、湖泊、古村落等等，通过

徒步道，能够让访客零距离感受到国家公园里的森森绿意。“随着户外爱好人口的增长，消费升级、新的生活和旅行方式随之出现，徒步旅行作为游览国家公园的最主要方式，将会受到越来越多游客的欢迎。”百山祖桥陌徒步道工程技术负责人，大自然保护协会成员张海江说。

未来，百山祖桥陌徒步道将争取以国家公园专职科研管理人员为核心，同时联动外部高校、科研院所、社会公益组织、旅游发展咨询机构和专业志愿者，逐一梳理徒步道沿途自然景观、重要文

化和历史点、沿途村落和潜在服务等资源，更好地凸显这条徒步道的社会价值。

(通讯员 刘烨恒 郑翔珉 毛雨婷)

