

杭州一小区网红跑团的“酱油官”很温暖

本报记者 魏骏琼



在杭州三墩德泽家园,有一个备受周边居民称道的网红队伍——一小区晨跑团,该跑团除了跑步外,还组织夏令营、运动会、拍卖会以及跳蚤市场等活动。跑团活动热热闹闹,离不开“幕后推手”——“酱油官”宋刘杭。之所以被称作“酱油官”,是因为宋刘杭从事的是调味品销售方面的工作。而他自己也十分喜欢这个称呼,觉得倍感亲切。

“酱油官”宋刘杭的书桌上总是堆着厚厚的活动签名表,电脑桌面上存放无数个热身运动的讲解

视频,手机相册里则全是每次活动参与者们欢乐的笑脸特写,就连手机便签里都是各个参与的小朋友

的运动习惯、性格特征。

作为社区活动的组织者、策划者,宋刘杭需要做许多准备工作。比如涉及到晨跑,就会去查阅早上几点钟前的分贝不能超过多少的相关规定;如何处理邻里之间的关系,让彼此之间更加和谐;关于孩子们的教育、引导、运动训练,还会专门去请教老师和运动员。

宋刘杭感叹,身边总是充满“热心肠”。同为小区业主,在夏令营中负责营养知识的老师陈松立,经常在活动开始前给孩子们讲些营养小故事;上初中的大朋友万子俊,则会在开始前带着以小学生为

主的队伍做些小游戏和小活动,并且用孩子们之间的交流方式把营养知识教给更小的伙伴。

晨跑团里的孩子们也常常输出正能量。“晨跑时,遇到小区里的老年人在活动,孩子们会一起为老人们鼓掌,相应的,老人对待孩子的活动也会更多包容和支持,这些影响和反馈其实都是相互的。”在他看来,善意和能量是可以互相传递的,通过体育营造和谐氛围就是一种成功。

参与的孩子虽然多,但宋刘杭总能照顾到每个孩子的情绪。对每个孩子都给予关注,是宋刘杭的初心之一,他希望那些在学校或其他团体里不那么胆大的孩子,也应勇敢地站出来展示自己。



跑出精气神

近日,台州黄岩公安分局联合头陀镇举办“一心三地”新使命、“三能精神”新长征健康跑活动,共约200人参加。参赛队员你追我赶、精神抖擞。

通讯员 王颖星

坚持十载 队员上百 嘉兴洪波舞蹈队用快乐舞步为生活添彩

这几日,天气渐渐变冷,寒意层层渗透,但每天早晨,在嘉兴市区洪波公园,欢快的音乐照常响起,洪波舞蹈队七八十名队员准时来报到,他们成为公园里四季不变的一道亮丽风景线。

欧阳剑是舞蹈队唯一一位男队员,今年76岁,从2011年开始,正式加入洪波舞蹈队,迄今为止风雨无阻地坚持运动,整个

人看上去身姿轻盈矫健,说起话来中气十足。丁兰兰今年73岁,女儿生活在云南昆明,她一年当中也有半年时间要待在昆明。“女儿总是做我的思想工作,让我待在昆明算了,但我坚决不从,因为我要回来跳舞,这里的吸引力太大了。”

洪巧英是洪波舞蹈队的灵魂,2011年,她在洪波公园组建了这支舞蹈队,“起先只有三四

十人,后来慢慢发展壮大,最多时有一百七八十人。”当年,她还特地到杭州参加了全国排舞运动教练员裁判员培训,“现在有队员120多人,平均年龄在65岁左右,大家一直以来都是通过口口相传加入舞蹈队的。”洪巧英说,中老年人在一起运动,图的就是健康和快乐,大家互帮互学,团结友爱,广结人缘。

(通讯员 韩瑜超 孟多多)

穿越火线百城联赛 绍兴战队摘得省赛桂冠

本报讯 日前,备受电竞玩家关注的2021穿越火线百城联赛秋季赛浙江省总决赛在杭州宋城景区举行。

本次比赛结合宋韵文化,举行了一次以穿越快闪秀作为开场仪式的体验秀,让玩家和

电竞爱好者体验穿越千年的文化底蕴。在决赛中,战斗的激烈程度不同以往,比赛玩家们专心致志,战队选手团结一心,在逆境中不放弃,在优势中稳定保持,将穿越火线中团队协作,一往无前的精神发挥得淋

漓尽致,精彩的对枪,刺激的转折点,精密的防守,面对进攻毫不慌乱,沉着应对。

最终,来自绍兴的德艺双馨战队、温州的游园会战队、金华的ty.club战队分别获得冠亚季军。

(通讯员 金豪)

奔跑6公里捡了20袋垃圾 宁波家庭“拾荒跑”掀起公益健身热



日前,宁波鄞州区钟公庙街道金色水岸社区“‘Yi动·无界’拾荒跑”活动在宁波最美风车公路举行,25组家庭60余人在最美风车公路上一边奔跑一边捡拾垃圾,成了风车公路上最美的风景。

“妈妈,你看,我捡了好多塑料袋和饮料瓶!”今年6岁的沈子睿兴奋地向妈妈郑女士展示自己的“战利品”,辛苦忙活了1小时的成果。一个半小时时间,大家奔跑了6公里,捡了整整20袋垃圾。

这场活动的组织者是来自金色水岸社区的陆伟先,大家更喜欢称他“远风队长”。他是社区“Yi动·无界”跑团队长,这个组织早在2017年就成立了。

“作为一名户外运动爱好者,我一直特别关注环境保护的问题,非常认同‘无痕荒野’的理念,所以我一直想将跑步与环保结合。没想到,这些年有很多志同道合的跑友加入进来。”陆伟先说,现在跑团已经有60余人了,每次组织活动,名额一下子就抢光了。

“看似微不足道的努力,可以让我们生活的城市变得更加美好!”2018年11月,远风队长第一次组织社区居民在风车公路“拾荒跑”,当时就有几十人报名。这些年,越来越多居民加入其中,其中还有很多是“全家总动员”,从小就培养孩子保护环境

(通讯员 薛曹盛 罗萍 高秀慧 傅琳洁)