

从几人到超千人 乐清这支户外运动俱乐部究竟有何魅力?

近年来,随着户外运动的逐渐普及,乐清易友户外健康运动俱乐部的会员从过去的几人已发展到超千人规模。该俱乐部会员平均年龄50岁,其中60岁以上的户外运动爱好者有50多人。他们欣赏风景,释放情绪,结交好友,热心公益。

七年付出壮大户外队伍

7年前,喜欢户外运动的王显参加乐清蒲岐的一次户外活动,有朋友笑着对他说:“你喜欢户外运动,为什么不在乐清组织一支户外运动队伍,建个群,为这些爱好者们搭建一个平台。”于是,王显成为牵头人,建了一个只有3个人的群。之后,又有一批户外爱好者加入,人员增加到几十人。就这样,朋友带朋友,亲戚带亲戚,群员越来越多,一年之后群员就达到100多人。许多20多岁的年轻人也要求加入。

随着人员增多,王显的工作量递增。“每次外出,首先要把线路规划好,然后关注天气,确定时间,在群里发通知,让群友接龙。”王显说,还与保险公司联系,确保每次安全外出。起初,活动每月组织一次,每次都有一批志愿者参与。多次活动后,乐清易友户外健康运动

俱乐部正式成立。王显根据不同的地域划分片区,如虹桥、北白象、柳市以及市区等,然后一个个建群,每个群设立管理人员。目前俱乐部成员达1700多人,微信群11个,管理人员28位。

足迹踏遍名川大山

“户外运动不像出门遛弯那么简单,像徒步就分成A、B、C、D四档,不同档次的路途需要准备的装备都不同,但像汗巾、风油精、创可贴这类物品则是必需品。”谈到户外运动,58岁的方孔辉如数家珍。

方孔辉与户外运动的缘分,追溯到2004年。当时他刚从公司退居“二线”,一下子拥有大把时间。闲不住的他便爱上爬东塔山,锻炼身体,欣赏沿途风景。天气晴好的清晨,他准会到山上报到。“我是最早爬东塔山的一拨人之一,当时走的还是山上的泥土老路。”方孔辉说,经常爬东塔山的人几乎都认识他,还戏称他为“老东塔”。看久了东塔山的风景,方孔辉又想着爬别的山头,看看不一样的风光。“我想走一些古道,但这类活动需要有人组织,不然我一个人上去可能会迷路。”

方孔辉加入乐清易友户外健

康运动俱乐部,但凡看到俱乐部或其他队伍推出有意思的路线,方孔辉都会报名走上一遭。这几年,他的足迹遍布祖国名山大川,去过西藏藏南、恩施大峡谷、可可西里等地,户外经验越来越丰富,成为俱乐部中不折不扣的“老户外”。

互相帮助结交旅途好友

老户外带新户外,是自然而然的事。

60岁的碎芬和58岁的虞志金是乐清易友户外健康运动俱乐部的老成员。户外运动带给他们最大的收获便是交到很多志同道合的朋友,结下深厚友谊。

令碎芬印象最深刻的一次活动,是2018年10月,俱乐部组织的一场户外旅行,目的地是四川的稻城亚丁。因亚丁平均海拔在3千米以上,他们一行20多人都出现了不同程度的高原缺氧症状,其中碎芬的缺氧症状最为严重,她不仅嘴唇发紫,还伴有头疼、呕吐。“为了帮助我缓解症状,俱乐部一行人将手里的氧气瓶给我使用,后来,王显队长看我症状逐渐加重,立即把我送到医院抢救。”碎芬说,这次过命的交情,让她颇有感触,也更放心跟着这支队伍。

(通讯员 叶长一 彭宁)

环行黄金湾水库 舟山定海300市民 乐享全新徒步体验

近日,2021“神行定海山·约定海那边”徒步活动第二站在舟山定海区黄金湾水库举行。全市300余名健身爱好者从黄金湾水库管理站的小广场出发,徒步环绕水库一圈,一览舟山跨海大桥壮美风景,最终到达马目村路口。

参赛者们踏着初冬的脚步,呼吸着清新的空气,一路上欢声笑语,身心得到放松。“不会觉得太累,还能和老朋友一起聊天,参加这个活动既锻炼身体又增进友谊,一举多得。”市民马光磊笑着说。

“这次活动虽说是一场比赛,但不设奖项、不排名次,所有参赛选手都有纪念品。”现场工作人员介绍,活动融合了舟山跨海大桥、马目风车、本土特产等文化元素,助推当地农产品销售,为参赛选手带来一次全新的徒步体验。活动还设立“徒步随手拍”摄影比赛。

据悉,接下来,定海区文广旅体局还将继续不定期举行系列活动,通过登山、徒步、毅行等户外运动方式,大力营造全民健身的浓厚氛围;同时与定海不同地域风情进行联动,以脚步丈量城市地标,擦亮“海上古城”金名片,进一步推进文旅体融合,以“体育+”模式所带来的叠加效应,带动全域旅游快速发展。

(通讯员 王倩倩 乐思卉)

妙踩单车

近日,2021年宁波市社区运动会北仑梅山站比赛在梅山学校举行。本次比赛设置了赶球跑、自行车慢骑、滚铁环三项赛事,吸引了全区各街道、社区的爱好者参加。

通讯员 舒一展/文 范晓磊/摄



杭州富阳乡镇乒乓赛决出“最强战队”

本报讯 12月5日,2021年“银湖杯”乒乓球邀请赛在杭州富阳梓树村老年活动中心火热举行。来自银湖街道、富春街道、春建乡、大源镇、百合俱乐部的12支队伍共50余名运动员参赛。

据了解,本次比赛设团体

赛,采用斯维思林赛制,12支队伍分三个组,各小组前二名出线参加下一阶段循环赛。赛场上竞争激烈,弧圈球、搓球、拉球、上旋、下旋……选手们使出浑身解数,近台快攻、中近台对拉多板回合都赢得了观众的阵阵掌

声和欢呼声。

以球会友,切磋球技。比赛现场氛围紧张而激烈,助威团们也兴致高涨。最终,银湖一队荣获冠军,银湖二队获亚军,百合一队和方家井队并列季军。

(通讯员 孙倩楠)