历时三年圆满完成

丽水健身达人重走长征路

运动百态

“我想通过重走长征路，弘扬宣传伟大的党史和长征史，努力让更多人知道并了解这段历史。”刘化斋说，“红色基因要发扬，要赓续，要代代相传。”

身穿印着红军长征路线、并盖满了各种各样印章的白色T恤，拉着一只写着运动健康宣传标语的拉杆箱……从2018年开始，丽水市健身达人刘化斋开始独自重走长征路。

前段时间，历时三年，刘化斋圆满实现重走长征路的愿望，“我想通过重走长征路，弘扬宣传伟大的党史和长征史，让更多人了解这段历史。”

“长征路上的艰辛，是常人难以想象的”

重走长征路的想法，源于刘化斋一次在江西瑞金参加的马拉松活动。

2018年，在江西瑞金结束了马拉松活动后，刘化斋参观了瑞金中央革命根据地历史博物馆。“那是我第一次参观有关长征的博物馆，当时给我的感觉十分震撼，原来红军长征路上还有这么多不为人知的故事！”

从瑞金回来后，多去几个长征路上的城市走走看看，成了刘化斋当时的愿望。“如果我重新走一趟，是不是能够吃得了红军长征时吃过的苦？”这个想法，一直在刘化斋的脑海中挥之不去，他心里有了重走红军长征路的愿望。

2018年底，已经68岁的刘化斋正式出发，开始了重走长征路的征程。可是令他始料未及的是，第一次走过从瑞金到吴起镇的这条长征路，他足足用了一年多的时间。

刘化斋第一次走上长征路，迎面而来的巨大挑战，就是高原反应。“从海拔2000米以上开始，我就因为缺氧导致晚上整夜失眠，根本睡不着觉。”

青藏高原、云贵高原……长征这一路上，好多地方都是高海拔地区，在平均海拔4000米以上的松潘草原，刘化斋靠着氧气罐咬牙坚持。虽然坚持锻炼了50多年，但毕竟年龄已近七旬，每当走过长征路上一个城市，身体实在吃不消的时候，刘化斋就会回到丽水，稍微休整一段时间，然后再次回到长征路，继续未完成的路程。刘化斋坦言，是红军长征精神激励着他坚持下来，熬过了身体最难受的时候。

“能给他人一些启示，让我感到很有意义”

瑞金、遵义、金沙江、大渡河、泸定桥、夹金山、吴起镇……一件盖满了印章的白色T恤，成了刘化斋重走长征路后获得的宝贝。

2019年，为了激励自己，刘化斋特制了多件印有长征路线的“金色长征路”白色T恤衫，上面还印有“不忘初心、牢记使命”“重走长征路”等标语，“从瑞金一直到吴起镇，红军长征路上30个重要的地方，以及一些重要战斗地点、重要会议地址，我都印在了这件特制的衣服上。”

2021年，刘化斋再次踏上了长征路，这次他从吴起镇出发，几乎走遍了长征路上的战斗遗址、纪念馆，就为了能够在衣服上盖上一个当地的印章。

一路上，刘化斋的白T恤和拉杆箱让他成为了众人的焦点。“一路走下来，有许多人都主动和我合影留念。”刘化斋说，不少纪念馆的工作人员都对他表示了敬佩。

在其中一个地方，刘化斋碰上了一群到纪念馆来学习的师生。带队的校长邀请刘化斋给同学们讲讲长征路上的体会。

“很多地方的纪念馆、博物馆打电话给我，想要收藏这件T恤。”刘化斋说，这件T恤在他心目中是无价之宝，他只想送给家乡的博物馆。

“红色基因要发扬，要代代相传”

年近七旬，仍旧能够重走长征路，源于刘化斋健康的体魄。

18岁那年，面黄肌瘦的他经常生病，体重也只有40多公斤，到医院一检查，医生说他体质差，需要坚持锻炼，身体才会慢慢好起来。就这样，刘化斋开始了锻炼，而这一坚持就是50年。

作为坚持长跑的受益者，为了让更多人认识和体会到健身的好处，2006年开始，刘化斋用小挂历等形式，向健身途中遇到的人做宣传。至今，他的宣传口号和脚步一起，传遍了全国34个省、市、自治区，以及全球七大洲的200多个国家和地区。

最让刘化斋感到骄傲的是，2008年3月31日，也就是奥运圣火抵达北京，并举行了奥运火炬接力启动仪式的那天，他和“跑步进京迎奥运”的队友们也从丽水出发，在路上整整奔跑23天，穿越浙江、江苏、安徽、山东、河北、北京六省市，跑完1649.5公里后，顺利抵达北京。

2017年，第十三届全运会在天津隆重开幕，开幕仪式上，因其多年对于“全民健身”宣传的突出贡献，刘化斋获评“全国群众体育先进个人”，并接受表彰。

“我是1981年7月1日入党的，我感到无尚光荣与幸运。”刘化斋是一名老党员，完成了重走长征路的宏愿后，他又多了一个梦想。“接下来，我想去学校，把长征路上的故事讲给同学们听。”刘化斋说，只是从课本上了解长征，很难想象其中艰苦，“我的经历能帮助大家进一步了解长征。” （通讯员 刘烨恒）

奔跑献礼

日前，为庆祝建党100周年，建德·新安润肺跑团组织了2021“百年征程波澜壮阔 百年初心历久弥坚～百公里挑战赛”活动。

通讯员 陈启浩

甬舟联手打造足球拥军新名片

首届“舟甬老兵足球联谊赛”激情四射

本报讯 日前，“建党百年展风采，老兵永远跟党走”首届“舟甬老兵足球联谊赛”在舟山南海实验中学顺利举行。

宁波、舟山两地共同特点就是驻军多，双拥工作开展良好，都是双拥“八连冠”城市。以足球和友谊为主题，在建党百年之际，两地联手打造的足球拥军新名片，成为两地现、退役军人增进友谊、致敬军旅的重要载体。

当天下午3点，比赛正式开始。在双方运动员的共同拼搏下，比赛过程跌宕起伏，十分精彩。宁波代表队后防线由场上队长吴建军率领，稳扎稳打，坚不可摧；中场由有着专业足球运动员背景的后腰谢丰羽组织。他身体硬朗，出球果断，将中场梳理得井井有条。前场队员穿插掩护，一次次冲击对方防线。比赛第28分钟，宁波代表队李健用一脚精彩的凌空打门首开记录，前锋朱弘不甘示弱，用一记头球再次敲开对手门，赛事呈现一边倒的局面。但偶然因素也是足球运动不可或缺的一部分，终场前3分钟，随着守门员的两次失误，双方战成2:2，点球大战中，宁波队遗憾告负。

近年来，宁波市足协打造了“甬超”“快乐杯”等多个赛事品牌，足球人口显著增加，运动员竞技水平稳步提高。这其中就有一股不可忽视的重要力量：退役老兵足球运动员。他们或是在入伍前经过足球的专业培训，或是在部队的大熔炉磨炼了体能、意志和作风，具有极强的战斗力。宁波市足协高度重视本届赛事，选拔的都是活跃在宁波市各大品牌赛事的优秀运动员，组成宁波退役老兵代表队参赛。

打造双拥特色品牌，让足球拥军成为两座城市的共同名片，是两地足协和广大退、现役军人的共同心愿。舟甬老兵足球联谊赛将成为一个开端，宁波市足协将逐步扩大赛事影响力，为双拥模范城的下一个冠军贡献足球的力量。 （通讯员 林 海）