

杭州有支带着“守护天使”的快乐跑团

本报记者 洪 漩



从2020年初,只有十余位爱好者约跑,发展至如今的800余位跑友共同集结,杭州临平山北乐跑团在当地的活跃度、号召力可见一斑。

义工组、采购组、外联组、宣传组、摄影组、训练组……单从团队如此“精分”的组别就可以看出,这支年轻的民间跑团实力不容小觑。就在8月1日,由跑团里的医务工作者跑友和持证上岗的应急救援人员组成的山北乐跑团救护队正式“上线”,这也意味着跑团拥有了贴身“守护天使”,救护队还有专属口号:“我负责保驾护航,你只管快乐奔跑”。

始终将跑友安全放首位

团长蔡晓是一位资深跑友,他告诉记者,起初不过是十余位住得相近的跑步爱好者为了方便约跑而拉了个群,渐渐地,该群不断影响和吸收周边人,发展至今,已经组建了两个大群共800多人。每周两次的例跑,参与者多时达百余人,清晨或是夜幕,着装统一,成了当地的固定风景。

跑团里有资深跑步大神,也有初出茅庐的“小白”,有时个别跑友会出现身体不适,这引起了蔡晓等人的注意。“作为跑团的组织者,我们始终将跑友们的安全放在首位。”蔡晓决定在群里征集成员,选拔组建一支专门的救护队。

12位“天使”完成集结

救护队员征集,几十人前来报名,最后经过选拔,以医护人员为主的临平山北乐跑救护队正式成立,共12位成员。“大家报名十分踊跃,居然有很多人想要参与当志愿者,但我们计划先组建一支‘精锐部队’,以后由他们来培训其他跑友。”蔡晓说。

记者了解到,救护队长方玲

虽不是医护人员,但却是去年余杭区企业员工救护大赛一等奖得主,而队员中不乏有重症监护室医疗人员、全科医生、护士等。

救护队成立当天便进行了关于心肺复苏的演练。蔡晓自豪地说:“以后只要是跑团的活动,救护队都将成为我们的出行‘标配’。”

多方支持助力安全乐跑

方玲说,跑团的活动得到了很多支持。“去年在东湖街道红十字会的帮助下,组织过医疗救护培训。在临平山公园管理处的协调下,设置了两个点放置医疗急救箱。急救箱中用于院前救护的基础药品均由跑友们自发捐赠,并及时更新。”

如今,临平山北乐跑团日益壮大,跑团除了例跑外,还会

结合实事或者公益主题策划举办各色活动,如“山北乐跑绿色出‘圾’系列活动”“临平山北乐跑献礼建党百年”等。“现在越来越多人想要加入跑团,我们专设了个预备群,只要保证每个月达到一定跑量,或者参与一定次数的公益活动,便能正式加入大群,进入大家庭。”蔡晓说。

健身跑拥抱健康生活

本报讯 8月8日,宁波市社区运动会(镇海站)开幕式暨镇海区全民健身日健康跑活动举行。以社区居民为主的运动员们来到这里,以健身跑的方式拥抱健康生活。

所有运动员们严格遵守“一米线”的安全距离,进行了集体热身活动。随着一声号令之下,运动员们调整节奏和呼吸,保持一米距离,井然有序地进行健身跑。

“我每天早上都坚持跑步,这个习惯让我的生活更充实了,身体也更健康了。”一位市民开心地表达了跑步

带给他的快乐。

“镇海区积极向市民传达全民健身的理念,通过此次提升市民体质,在进行科学防疫的同时,打造健康向上、全民健身的良好社会氛围。”区文化和广电旅游体育局竞训群体科科长梅栋说。为严格做好疫情防控工作,本次活动采取7个分会场和线上线下结合的方式进行。7个分会场分别为:澥浦站、招宝山站、九龙湖站、骆驼站、庄市站、蛟川站、贵驷站。

(通讯员 朱 恒)

八段锦携手长跑共助体质提升

本报讯 8月8日,80余名绍兴上虞长跑社团“蚂蚁队”成员在上虞城市阳台参加了健身气功八段锦培训。

上虞蚂蚁队,是一个纯公益性跑步团队,虽然大多数队员首次接触健身气功,但一个个精神抖擞,立即沉浸在浓郁的学习氛围中。

“通过学习,我们体验了

八段锦的风采和魅力,获益匪浅,今后也将坚持练习。一方面通过跑步锻炼肌肉和肺活量,同时,通过八段锦调理经络内息,作为跑步前的热身准备或跑步后的肌肉拉伸,以达到八段锦与长跑运动的完美结合。”“蚂蚁”们纷纷表示。

(通讯员 魏海涛)



燃动篮球火

8月9日,2021年浙江省农村文化礼堂运动会(选拔赛)3V3篮球赛在文成县体育馆落幕,来自全县的50余支队伍,共计200余人参赛。最终,巨屿镇代表队获乡镇组(选拔赛)第一名、钢炮打野队获公开组第一名。

通讯员 魏 芳