用奔跑，悦享生活

红船女子特跑团跑出靓丽风景线

见习记者 魏倩琼

运动百态

上周以来，我省出现连续阴雨天气，室外健身的人群明显减少，不过在嘉兴市体育中心场馆内却呈现了一番热火朝天的景象。“咔吱咔吱”跑步声在门口便依稀可闻，走进馆内，一群身穿黑色训练服的姐姐阿姨们让人眼前一亮，原来是“红船女子特跑团”正在进行跑步训练。

该特跑团于今年8月7日在嘉兴成立，负责人孔洁向记者透露，其实队伍早已存在，只是一直没有正式成立和命名，因为当天要参加2021年嘉兴市“全民健身季”启动活动的热身啦啦操表演，于是“红船女子特跑团”正式应运而生。

至于名字的由来，孔洁说：“我们是一支由12个嘉兴本地女子组成的路跑团队，嘉兴最具代表性的就是红船精神，今年是建党一百周年，我们就此决定取名叫‘红船女子特跑团’。希望可以彰显嘉兴人热爱运动、全民健身的活力。”

团队里每周都会组织活动，在业余时间排练舞蹈、晨跑、读书都是她们的常规活动，并且风雨无阻。周二安排跑步集训：跑前热身、核心训练、节奏跑一小时；周四在“社区运动家”做基础运动；周日则主要排练舞蹈和学习国学文化。团员们都是有家庭、有孩子，有的甚至还做了奶奶。孔洁告诉记者，“大家都想通过跑步遇见最美的自己。除了跑步，还一起学习才艺，通过国学读书会，传承国学文化。”

谈到团队的未来发展，“以前是我一个人跑，现在带着一群人一起跑。”孔洁希望通过自己的努力，为红船女子特跑团注入更多力量，让跑团跑出嘉兴，跑向全国。

快乐奔跑

8月14日，泰顺县跑步协会组织成员在文祥湖公园集结，用奔跑的方式共享健康和快乐。

通讯员 潘罗华

地市体坛

“喊你来开店” 温州海上运动商户落地洞头

近日，温州奥浪航海文化传播有限公司成功落户温州洞头北岙街道，成为该街道“喊你来开店”首家落地商户，将进一步推动洞头区水上运动项目发展。

在同心公园，奥浪航海俱乐部正在开展周末集训活动，专业教练林声安将海上课堂切换到陆地，以安全教育的方式，让参与者感知帆板运动的健身乐趣。

来自温州市区的陈先生平时热爱水上运动，自从参加俱乐部以来，周末经常带着家人来到洞头参加帆板运动。“这里的风力条件很适合海上的无动力运动，在大海里乘风破浪，通过自我挑战，能获得更多自信。”

北岙街道结合“喊你来开店”活动，充分依托海上资源和政策优势，积极引进海上运动新项目，同时深入结合洞头实际，着力宣传海霞精神、海岛文化，推出航海研学、团建等培训活动项目。

近年来，街道大力推进体旅融合，先后引进奥帆帆船、兄弟远洋海钓等项目，积极发展海上运动产业，助力洞头“中国休闲海上运动中心”打造。

（通讯员 郭芬芬）

家门口的健身房人气旺

绍兴这家百姓健身房把幸福送到家

日前，家住诸暨市浣东街道东盛社区的黄孙有，照例又拿着乒乓球拍来到东盛社区百姓健身房，“黄师傅，又来乒乓大战了？”正在锻炼的居民纷纷和他打招呼。

69岁的黄孙有3年前因身体原因，在医生的嘱咐下开始了体育锻炼。东盛社区百姓健身房没建起来时，他只能去2公里外的体育公园打乒乓球，一到刮风下雨天就不方便锻炼。“现在走几步就能到社区百姓健身房，这里的设施非常齐全，不比体育公园差。”结束一轮比拼的黄孙有边擦汗边感叹，家门口就能健身真的太好了。

全民健身场地设施建设是2021年绍兴民生实事项目之一，得益于此，东盛社区百姓健身房2021年5月份正式建成。在这个占地面积达480平方米的健身房内，不仅放置着2张乒乓球桌，还有多台跑步机、腹肌训练椅、联动式卧式健身车、背部伸展练习器等各种体育健身设施，设备堪比专业小型健身房。现场，不少居民正在锻炼身体。“之前老伴嫌体育公园远，不愿意和我一起去锻炼。现在她也和我一样，成了社区百姓健身房的常客。”黄孙有指着跑步机说，老伴忙完家务，就爱来这里跑步。

“百姓健身房已经成为周边老百姓的聚集地，特别是晚上，人气更旺。”东盛社区党总支书记王杜方表示，百姓健身房的建成为社区营造全民健身氛围奠定了基础，社区将组织开展全民健身节，这里到时将成为重要的比赛场地。

据悉，根据全民健身场地设施建设项目有关规划，2021年绍兴将打造100个百姓健身房，届时，更多“黄师傅”们将能在家门口锻炼身体。除了百姓健身房，全民健身场地设施建设项目还包括完善升级绍兴市智慧化数字体育平台，新建社会足球场10个、社区多功能运动场20个、“体育+公园”项目30个、500公里健身步道。

（通讯员 叶宾得 康梦琦）