游泳、骑行、马拉松、摩托车“玩着溜”

“85后”姑娘李小菊“行走衢州”

本报记者 陈素琴

运动百态

秋天出生,喜山喜水,所以给自己取的花名为“秋水”……初见李小菊,1985年出生的她神采四溢,目前在衢州一家包装机械公司上班。一束利索的秀发束在脑后,健康的肤色在人群中一眼便能认出她。在衢州柯城当地的户外运动圈,只要一提起“秋水”的名字,几乎无人不晓。

一股闯劲 运动项目爱好广

“我从小就喜欢运动,老家在吉林,那边小山丘多,我就爱在那跑山丘,耳边呼呼的风声,周围层层叠叠的山峦,给我的并不是孤独感,而是自由。来到南方,我像是小鱼儿回到了水里,更加自由欢畅。衢州的体育运动设施、自然环境都非常好,柯城区这边就有灵鹫山森林运动小镇,空闲时,我就去徒步、游泳、绿道骑行、骑摩托等。”李小菊说,也许是北方人,自己骨子里多了一份闯劲。只要是感兴趣的运动项目,她都会去尝试。

“这些运动中,游泳对我来说是零基础,但是我对它很感兴趣。以前我是个‘旱鸭子’,后来花了一年时间专门学游泳。”也正因为这股劲儿,2015年-2017年,她除了游泳、骑行、跑步外,还尝试过绳索运动。“因为年轻,总是希望多尝试不一样的运动项目,体验每一项运动带来的快乐与刺激。”李小菊说。

同时,她还是一个“多面手”,在工作和锻炼之余,参加了2020年、2021年衢州柯城微型消防站暨志愿消防队技能大比武。

“水到渠成”一发不可收拾

2017年,李小菊在衢州参加了人生中的第一个马拉松,初次感受到跑马的快乐后,便一发不可收拾。2018年龙游绿春湖20公里越野跑;2019年六春湖杜鹃花海越野赛(半程21公里组)、江山100国际越野跑(30公里组)、2019灵鹫山百公里国际越野跑(50公里);2020年参加衢州国际铁人三项挑战赛、九华灵鹫山30公里越野跑;2021年浙江省第四届体育大会山地自行车比赛……都有她的身影,同时因为热爱运动,李小菊开始尝试新的项目——铁人三项。

“这项运动早些年在欧洲比较流行,现在慢慢在国内广泛开展起来了。”李小菊笑道,铁人三项对于她,可以用八个字形容,就是循序渐进、水到渠成。因为这些年的坚持锻炼,身体素质“告诉”她,可以试一试,在2019年衢州TF铁人三项国际邀请赛中,她获得了第七名。“这两年因为疫情影响没有参加,待春暖花开,有机会的话,再努力一把!”

也正是因为运动,塑造了李小菊阳光开朗的性格以及坚韧不拔的毅力。“经验分享谈不上,但可以说一点自己的感受。运动其实有技巧和方法,不是有时间有精力就够的。只有你坚持,运动一定会带给你很多意想不到的收获!”

快乐早操 活力展现

湖州市南太湖幼儿园近日举行了一场大班年段组早操比赛。该园老师为激发孩子们做操参与率,培养孩子爱运动、积极参与体育活动的兴趣,将舞蹈与早操有机地融合在一起。

通讯员 王文旭 文/摄

线上线下联动

舟山登高迎冬奥

本报讯 1月1日,“全民健身 福在舟山”2022年全国新年登高健身大会(舟山分会场)暨“北京冬奥 一起向未来”迎新活动在舟山市各地线上线下同步举行。因为疫情影响,舟山市设立了三个会场,每个会场人员控制在30人以内,三地联动,共同的主题是“迎接新年、迎接冬奥”。据了解,整个活动将持续至1月18日,最大限度地倡导全民健身,以登高运动形式迎接新一年的到来,为北京冬奥会助力加油!

主会场设在临城高道山,以新年祈福为主,送福字,挂心愿卡;定海分会场设在东山公园的东海云廊,以迎接冬奥、体育游艺、推广文旅活动为主;普陀分会场设在普陀绿道,以全民健身为主,展示舟山锣鼓、特色全民健身项目。

“这是我们连续第七年组织新年登高活动了。”舟山市体育中心主任俞跃辉介绍,受疫情影响,今年的登高活动与往年大不一样,以三个会场为主,全市多点活动,线上以三个会场直播连线、图片直播,总演播室嘉宾采访,精彩体育视频播放等形式,将三个会场及全市各区域的活动情况全面展现,同步结合舟山市2021的精彩体育赛事、全民健身活动亮点、步道及百姓健身房建设,体育产业发展等情况,2022年全民健身举措及赛事方面的谋划,并穿插市体育产业联合会各会员单位新年幸运奖品派送等环节。

此外,市民可以在“福在舟山 迎新云点亮”线上登山(或徒步)打卡小程序,为身在外地或没法登高的群众提供新型打卡方式,通过线上点亮的方式,获取登高打卡证书,抽取幸运福袋。 (通讯员 廖华琼)

未来社区智慧健身升级

杭州萧山居民打卡“运动公园”

“以前想要进行户外运动总是不太方便,以后家门口就有跑道、羽毛球场、篮球场,终于能开始健身计划了。”家住杭州翡翠江南华庭的小周兴奋地说,作为一个“运动系”青年,杭州萧山区振宁社区“健康运动”的亮点戳中了他的心,早早就开始期待起在未来社区的生活,“现在还能用小程序来看跑步的运动指标和排名,预约场地、积累积分,这些都是以前没有的。”

在振宁未来社区,浓厚的运动氛围为居民健康生活提供更多便利。每天在宁聚智慧跑道上跑步,记录运动指标参与小区运动排名;周末预约好场地,在宁聚足球公园、宁聚篮球公园和宁聚网羽公园同好友一起踢踢球、打打球;带着老人和孩子在宁聚未来公园的大草坪上放风筝、参加活动……通过数字化赋能,居民可以通过小程序“宁未来”实现一键预约场地、积分兑换、报名活动等多项功能。“线上+线下”的独特公园生态,为健康运动带来全新体验。

除此之外,振宁未来社区通过构建全龄全时健康系统,使运动、医疗设施实现5-10分钟生活圈全覆盖。增设的智慧健康小屋与萧山健康大脑系统打通,提升社区健康服务供给能力的同时,远程整合优质资源,让运动就在家门口,数字医养链到家。

“未来社区的建设是以人为本,只有从人的需求出发,才能量身打造真正便民利民的智慧新城。”区住建局未来社区相关负责人说到。据悉,社区会进行市民公园微改造,让“公园社区”成为振宁未来社区独树一帜的特色亮点。

(通讯员 林 琳)