昨日，2022杭马报名结束

这份参赛“攻略”请收好

本报记者 余敏刚

本报讯 昨日，2022杭州马拉松全部报名已结束。抽签与体检审核结果可于11月11日10:00通过官网进行查询，并于11月12日24:00前完成缴费。

杭州马拉松组委会相关负责人告诉记者，除了完成报名手续外，国内选手与长期居住在国内的外籍选手还需已完成新冠疫苗接种，报名时须签署疫情防控承诺书。

同时，参赛选手还需保证赛前14天内无境外旅居史、前7天内无国内高中低风险地区旅居史；赛前7天内有本土疫情发生地旅居史，当地虽未划定高中低风险区域，但已实行全域封闭（静态）管理、或需持48小时或更高要求的核酸阴性证明方能离开的人员也不得参赛。

此外，参赛选手须提前7天申领浙江（杭州）“健康码”，“浙江健康码”和“通讯大数据行程卡”都为“绿码”且体温正常（37.3℃以下），无相关症状（干咳、乏力、咽痛、腹泻）的要求方才可参赛；外省来杭参赛选手须11月17日前入浙，在抵杭前通过“入杭报备登记”小程序进行登记报备，并完成“落地检”和“三天三检三不”，即抵杭后核酸三天每天一检，期间不聚餐、不聚会、不前往公共场所，谢绝访客，结束后方可参加比赛。

比赛当天参赛选手“健康码”需为绿码且健康状况正常，并持有24小时内的核酸阴性检测报告方可进入赛事现场。选手须科学佩戴口罩，赛前检录经测量体温正常（37.3℃以下），方可进入集结区及各功能区。

杭州马拉松组委会相关负责人表示，如国内疫情出现新的变化，组委会将根据新的疫情防控要求对赛事做进一步调整，跑友们还需关注官方微信公众号“杭马”“杭州马拉松”了解最新情况。

穿越山野，巅峰相见！

时隔两年，柴古唐斯激情开跑

本报记者 钟 樑

11月5日凌晨，擂擂的战鼓响彻临海古城兴善门，肆意狂野的呼喊划破黎明前最后的宁静。时隔两年，备受瞩目的柴古唐斯括苍越野赛再次点燃越野爱好者的激情，一场狂欢伴随着115公里组选手的陆续出发而正式开场！

“来了，来了！”经过2小时23分57秒的等待，翘首以盼的临海市民迎来了首位凯旋的英雄，男子26公里组冠军张岩。他也是第三次站在柴古唐斯的赛道上。由于前段时间一直以中短距离训练为主，此次他并没有贸然挑战55公里组别，而是对新增的入门体验组别26公里组的冠军发起了冲击。

由于疫情防控需要，本届比赛的规模有所缩小，但该项赛事仍然是国内越野大神们的一次久别重逢。115公里组的申加升、赵家驹、祁敏，85公里组的罗灿华、张火话、蒙光富，55公里组的字菊伟、管油胜、赵国虎……作为国内越野跑高手的年度顶级秀场，柴古唐斯依旧云集了国内ITRA（国际越野跑协会）表现分排名靠前的多位精英选手参赛。

除此之外，还有许多新朋友也加入到了挑战括苍山的队列当中，女子26公里组冠军，天台姑娘鲁萍便是当天最为耀眼的新人。“听说这个比赛有很多大神，就想过来尝试一下。感觉比想象中的还要热闹还要好。”

“经过8年积淀，该项赛事先后吸引了来自32个国家和地区的越野精英，已成为国内专业级别越野赛中参赛人数最多、影响力最大的越野赛之一。”临海市文化和广电旅游体育局局长王荣杰表示，不仅是参赛选手，就连赛事志愿者们也早已翘首以盼。

小米糕、绿豆汤、饮用水……在距离起点12.8公里外的法云寺补给打卡点，50多位志愿者各司其职。赛事保障团队，超过1500人，他们分布在赛道的各个角落，为柴古唐斯越野赛的顺利举行保驾护航。“他们中很多人都是越野赛的爱好者，也是柴古唐斯赛道的体验者和推广者。我们的志愿者队伍也是该项赛事最为瞩目的亮点之一。”王荣杰说。

11月5日，全国社区运动会暨2022浙江省社区运动会（柯城站）地掷球、健身气功比赛在衢州巨化工人文化宫举行。来自全省的31支社区代表队，近400人参加地掷球和健身气功比赛。 通讯员 陶 弘

民俗体育达人温州鹿城秀绝活

本报记者 赵 恺

本报讯 11月5日-6日，2022年浙江省民俗体育精英赛在温州市鹿城区九山公园拉开序幕。此次活动邀请了世界冠军、艺术名家、非遗大师、民俗体育爱好者等社会各界精英共同参与，分赛区、分区域举行太极拳、舞龙、舞狮、空竹、南拳、跳绳等六大赛事，同时举办2022长三角民俗体育交流大会暨中华武术专题对话，共同深度探讨武术融合发展的实践。

上海大学体育学院武术博士徐春毅介绍，如今传统民俗体育推陈出新，吸引了越来越多年轻人了解学习，增强年轻一代的民族文化自信。

水浒一百单八将木雕的创作者、中国工艺美术大师王笃芳说：“水浒中也有不少民俗体育的影子，浪里白条张顺、神行太保戴宗等，民俗体育最能表现一个人的性格和内在，这也是为什么水浒中一百零八位好汉的形象各个鲜明。”

在现场，记者还发现了省首届老年体育达人陈国新的身影，他表示民俗体育来源于生活也要作用于生活。他回忆道，疫情期间，他受邀创作了一套拍肩操，用最基础的武术动作，让大家在居家隔离期间也能够运动健身。“民俗体育，就是生活。”

期间，还举办了民俗体育“连街福”活动。通过舞龙舞狮等民俗体育形式，将公园路、五马街、禅街等历史文化街区串联起来。可以说，这是一场以体彰文，共享体艺融合的盛宴。此外，赛事组委会还正式出版了《追本溯源话运动》一书，该书汇聚浙江地区书画艺术名家，共同梳理出100个民俗体育项目，并用绘画与书法的形式展现出来。

鹿城区文广旅体局相关负责人表示，希望借此平台，将鹿城打造成彰显特色体育文化的创新高地，传承和推广优秀传统体育文化，进一步践行全民健身战略，弘扬文化自信，让更多人参与民俗体育锻炼与传承，共享科学运动，分享运动快乐。

一年一度秋风劲 杭城再掀“武林风”

本报记者 丁梦婧

11月6日，深受杭州武术爱好者欢迎的杭州市第六届“武林门”传统武术公开赛举行。本届赛事采用线上线下相结合的分赛形式。其中，集体太极拳、集体少林拳、集体太极器械、集体少林器械4大集体项目设置为网络赛，采取视频投票方式评选出人气奖、最佳组织奖。值得一提的是，线下个人赛的两个项目均为今年新增，分别是中国式摔跤和武术兵道，对抗强烈，更具观赏性。

在中国式摔跤男子组项目决赛中，昔日队友变对手，来自长河中学摔跤队的徐磊鑫与沈睿远展开对决。双方时刻紧盯对手动作，互相钳制，片刻功夫过去，徐磊鑫找准时机，迅速下手，一把过臂摔将对手掼倒在地，赢得比赛。“这次比赛是个很好的锻炼，希望今后能参加更多赛事，取得二级运动员称号。”赛后恢复“哥俩好”模式的徐磊鑫与沈睿远表示。

武术兵道（短兵）组比赛以剑、刀、棍作为兵器的器械格斗。身高195公分的程诺取得了比赛胜利，这是他练习兵道的第三年。能散打，会空手道的他向记者极力推荐兵道这个小众武术项目，“之前我也练武术项目，那个棍的伤害性大一些。兵道其实很适合小朋友练，能锻炼胆量。”

此外，活动现场还特别邀请众多武术名将一展身手，让大家现场感受传统武术的魅力。少林、武当、形意、八卦、何门、巩门、陈门、蒋门的名将们一一亮相，瞬间点燃了现场气氛。

杭州市武术协会常务副会长兼秘书长严国兴表示，今年赛事实现了8岁到80岁全年龄段覆盖，接下来，武林门传统武术公开赛将继续努力，增设更多易学、易练的项目，走近市民，以一招一式让市民感受浓浓“武林风”。