

“民间杭马”开跑 只为赴一场春天之约

本报记者 洪璇 文/摄



3月27日清晨六点,黄龙体育中心聚集了一群人,他们从四面八方赶来,只为赴一场春天的“杭马”之约。原来,因为今年的杭州马拉松取消了,为了弥补遗憾,杭州阳光国际跑团组织了一场小范围的“民间杭马——阳光马拉松”。

首届杭马冠军一起参与

杭州阳光国际跑团负责人陈海纶是本次活动的策划组织

者,她说:“到场的有不少都是可进‘330’的大神,负责鸣枪的还是1987第一届杭州马拉松男子冠军郑加利。”

“为了这次比赛,我专程从外地赶回来。”郑加利虽说年逾六旬,看上去却很年轻。郑加利感叹,今年是亚运年,此次活动不仅积极营造迎接杭州亚运会的运动氛围,也因地制宜地推广了全民健身运动。

人称“白神”的白兴致也来到现场带着大家热身,他一袭黑色运动装,胸口上印着“径无止境”四个字,仿佛诉说着心声。“等了好久了,非常兴奋。”老家陕西的白兴致对杭城跑步氛围赞不绝口,“你去西湖边看看,不论什么时候,都有人在跑,这个城市仿佛一直处在运动的状态。”

陈海纶告诉记者,虽是民间马拉松,没有奖金、没有奖台、甚至没有观众,但在线路设定上严

格按照官方杭马规定线路,补给点的安排也进行了周密规划,还有多位资深马拉松摄影师就位捕捉奔跑飞影。

“想要参与的人很多,但为了配合疫情防控工作,我们首先在人数上进行了控制,此外完成报名的小伙伴还需出示双绿码和近期核酸证明。在保证参赛跑友都符合防疫要求的前提下,一起去完成心中所热爱的事。”陈海纶说。

“私人订制”充满仪式感

三月下旬,正是适合跑马的日子。半马路线的跑友们穿过西湖景区,沿着钱塘江,直奔城市阳台。而全马的跑友则以“大莲花(杭州奥体中心主体育场)”为最终目标,考虑到最后大莲花进不去,调整为沿江边做个延伸折返,再跑回大莲花门口,以此完成42.195公里。

记者留意到,不少跑友胸前的号码牌数字五花八门,“88888”“99999”“110”……十分有个性十足。88888是“兔子”们的统一标

配,99999则是杭州阳光国际跑团的永久号。大家还可以根据个人喜好,申请制作“脑洞大开”的号码牌。“有用女儿生日,有用女友名字,自己车牌号、幸运数…号码牌为110的全马选手代光臣第一个冲线成功,荣获本次全马冠军,成绩为2小时26分。来杭州两年的代光臣说,自己目前是蒋村派出所的一名辅警,此前虽然没能参加过正式杭马,但十分向往,没想到能以这种形式圆梦。

现场,记者发现代光臣还“夹带私货”,他的运动服上赫然印着“西湖反诈”四个大字,对此,他笑着解释:“工作之余,我发挥自己的特长爱好,进行反诈宣传进辖区。

值得一提的是,现场补给也很丰盛,黄瓜、圣女果、蛋糕、银耳羹……本次活动的志愿者负责人介绍,由十余位跑友组成的后勤小组提前两个礼拜便开始勘察路线、设置点位、采购补给所需,为这次活动尽善尽美而努力。

衢州医护齐练八段锦 抗疫一线强身又减压

随着古朴悠扬的音乐,“第一式:两手托天理三焦、第二式:左右开弓似射雕……”队员们招式行云流水,动作连贯灵动,尽显衢中医风采。3月24日,衢州市中医医院第四批核酸应急采样队在休整间隙自发进行八段锦养生功法锻炼。这也是队员们完成工作任务后,最为放松的一个时段。

据了解,随着抗疫支援的持续,部分队员出现了紧张、焦虑的情绪反应,以及积食、消化不良、乏力等身体不适。那有什么好办法,既不需要大面积的场地,也不需要剧烈运动,还能简单易学让大家都参与进来。主任中医师童桔英介绍,八段锦历史悠久,有柔筋健骨、养气壮力、疏通经络、行气活血、协调五脏六腑的功效,是一种适合全民健身强体,提高自身免疫力的科学养生方式,融合了气功与健身操,无需器械,不受场地局限,简单易学。

童桔英说:“越是任务艰巨,越要保护好自己,增强自身免疫力,运用好中医未病先防的理念。”不少队员均表示,锻炼中配合音乐、动作及呼吸,内心能够逐渐平静,肌肉也得到了舒展和放松,体验感极佳。

(通讯员 李晨)



“乒”搏

日前,浙江公司乒乓球俱乐部正式成立并举行了首次开拍活动。本次乒乓球比赛,丰富了员工日常生活,给广大员工提供了展现自我的平台。

通讯员 余超群

一年骑行5000公里,亚运成了“催化剂” 现在,这个骑行队有个“特别计划”

3月26日,在一个名为“骑行天下”的骑友群内,群主何玉琴发布了今年第一个骑行计划。这些年,来自杭州萧山区的这支队伍,骑过林荫绿道,也越过独库公路的崇山峻岭,见过青海湖的骤雨,也访过江南天池的初雪。

2002年,何玉琴从事自行车行业,随着年龄增长,本就波澜不惊的生活更让她感到乏味。何玉琴的心里并不甘心,“自行车的轮子还是要动起来才有劲!”何玉琴的爱人是个骑行“发烧友”,骑行经验丰富,曾环法骑行,还曾骑行川藏线。渐渐地,何玉琴也被吸引,开始尝试骑行。“我喜欢骑行,这种速度刚

刚好,看到好风景,可以随时停下来。”骑上自行车的何玉琴,收获了之前未曾体验过的幸福感。

骑行经历中,最难忘的莫过于环青海湖。出发前,何玉琴早早做好准备,对路况和天气也做了详尽功课。然而,青海湖的天气难以预料、复杂多变。骑行环绕青海湖的第三天,骤然落下大雨。高原反应带来的不适、逐渐流失的体力,接连消磨着何玉琴的意志。“那是我骑行以来第一次有了打退堂鼓的念头。”何玉琴说,队员们都选择继续坚持,最终,他们圆梦青海湖。这之后,何玉琴又和队友成功完骑“纵观天山脊梁”的独库公路。

近年来,受疫情影响,骑行队的主要打卡地还是集中在萧山周边。随着萧山美丽乡村建设脚步的加快,骑行队的骑行体验也有了很大提升。而亚运会的到来,则是骑行队进一步壮大的“催化剂”。“在我看来,亚运会,不只是一场场竞技赛事,它给我们留下更宝贵的财富应该是人人运动、全民健身的意识。”何玉琴透露,现在他们正在做个“特别计划”。“如果疫情防控形势良好,条件允许的话,我们计划五月去西安,八月到长白山,十月去福建平潭,这些路线风景都比较秀美,希望能有越来越多女性朋友参与到骑行队伍中来。”

(通讯员 汤圣洁)