

嘉兴老年骑游队“骑”乐无穷20载

本报记者 洪璇



七彩人生

只要天气好,每逢周三,嘉兴秀洲马路上会出现一支骑游队。他们身着帅气骑行服,头戴闪亮的头盔,踩着踏板,英姿飒爽。车头插着的一面旗帜显示出大家的身份——嘉兴市秀洲区老年体协自行车队。

这支平均年龄超过65岁的队伍组建于2002年9月,至今已有20载。成员们多来自秀洲区机关、学校或其他单位的离退休人

员,年纪最大的“骑士”已经八十多岁。不过,队员们老当益壮,每个星期三的固定“骑游日”大家都会积极参与。

“每次骑行,不用刻意准备,出个人出辆车,就够了!”今年88岁的张时良是队里的“资深骑友士”,二十年来,他几乎没有缺席过活动。张时良说,自己硬朗的身子骨,正是得益于多年来对骑行的坚持。“我每年体检各项指标都在正常范围这内,无‘三高’。”

将休闲与锻炼相结合,张时良的老年生活可谓“骑”乐无穷。他说,骑行过程中偶尔见到

一些沿途垃圾,他和队友们会主动清理。直到近半年,张时良才在大家的建议下开始慢慢减少骑行活动,改为更加平和的运动方式。

“只要天气允许,周三早上7点多,我们都会准时碰头。”骑游队的副队长金桂福说,自己比张时良晚两年加入队伍,这些年的骑行经历,让他真正感受到了什么是“诗和远方”,“车队出游一般是当天来回,如今,五县两区早已跑遍,到过最远的地方是江苏黎里古镇。”

金桂福说,大家不求速度,更注重骑行安全和感受。“我们还有

‘寒暑假’,七八月份和春节期间我们会‘宅’在家里,毕竟太冷太热都不利于出游安全。”

在金桂福看来,骑行不只是单纯的健身赏景,更像是“考察”,“一边骑行,一边参观乡镇、企业、景区。骑累了,就找个地方吃饭喝茶聊天,既能锻炼身体,又能交流感情,挺好的。”金桂福表示,多年来的结伴同行,让大家的感情像一家人。

随着骑行队平均年龄不断上升,金桂福表示,希望有更多人参与进来,一起用车轮踏遍祖国的山山水水,以自己的方式向社会传播环保低碳的健身理念。

快乐的抛物线



近日,在杭州市滨江区体育总会联合滨江区老年体育协会举办的“迎亚运 强健身”系列活动中,老年体育爱好者们在做好疫情防控的前提下玩起飞盘这项新奇、活泼的运动。活动现场,只见飞盘上下翻飞,大家玩得不亦乐乎。

通讯员 潘国峰 陈润秀



短消息

@杭州临安

本报讯 4月20日,杭州临安区老年体协在城区健身站举办经络操和健身气功八段锦教学培训活动,在做好疫情防控的前提下,周边老年体育爱好者一起练习,强身健体。据了解,这是临安区老年体协在新冠肺炎疫情防控形势下,适时推出的中老年人健身项目。

(通讯员 王丽丽)

@宁波海曙

本报讯 4月22日下午,在姚江旁的滨江步道上,来自宁波海曙区老年人体育协会的成员们正在操练一段最近流行健身操——刘畊宏毽子操。据领队刘慧玲介绍,她们通过改编,编排出一套适合老年人生活节奏和体能的版本,让更多老年人加入其中。下一步,海曙区会根据市民健身的需求拍摄更多的健身锻炼视频,让市民足不出户通过网络就能学习到体育技能,享受体育锻炼带来的乐趣。

(通讯员 林瑜)

@衢州柯城

本报讯 连日来,衢州市柯城区衢化街道的“丹萍工作室”,组织老年艺术团进行排舞《共同富裕》《奋斗吧中国》的彩排。这是她们最近创编的,为助力于共同富裕先行示范区建设的两支排舞。最近,这两支排舞已在“排舞中国”微信公众号上向全国排舞爱好者推广。

(通讯员 胡江丰 王竹君)



活动室

健身球、乒乓球、桌上冰壶球 银发族运动迎“五一”

为迎接即将到来的“五一劳动节”,各地老年体协组织丰富多彩的球类活动,愉悦身心,促进交流,以运动健康的方式迎接佳节到来。

淳安

乒乓球促情感交流

近日,淳安县老年人用乒乓球选拔交流活动庆祝佳节。据了解,活动开始前,仅仅三天时间50余名名额全部报满。参加此次活动的运动员有曾参加过市老年乒乓球比赛的选手,也有县老年人乒乓球比赛中取得过优异成绩的选手。

赛场上,运动员们动作娴熟,身手矫健。经过一间120余场的比赛,产生了男单前6名和女单前6名。这次比赛中表现较为突出的是女子组的新秀许龙花,她顶住压力击败去年的女单种子选手,斩获2022年淳安县老年人乒乓球女子单打冠军。

宁波北仑

冰壶球“云对抗”

4月19日,为期五天的“蓉杭越甬”四地桌上冰壶球线上攻防友谊赛拉开序幕,第一场“云对抗”在北仑队和萧山队之间进行。因为初次参加线上比赛,北仑球队因不熟悉线上比赛技术要领,以20比25输给萧山队。

为增进友谊,加强交流,促进桌上冰壶球运动的共同提高,成都市老年人体育协会桌上冰壶球俱乐部搭建网上交流学习平台,发起本次活动,邀请了杭州市萧山区老年体协、绍兴市新昌县老年体协、宁波市北仑区老年体协、成都市龙泉老年体协、成都市神仙树社区等五支球队参加。受疫情影响,各球队在所在地通过直播平台进行实时交流。

据了解,本次活动将进行10场比赛。此次桌上冰壶球线上直

播交流比赛,为老年朋友们开展在线直播交流比赛积累了经验,开创了老年人健身交流比赛的新模式。

仙居

健身球愉悦身心

4月25日,仙居县老年体育协会组织的“庆五一 展球舞风采”活动举行。清晨,身穿亮丽演出服的人员汇集在仙居县老体活动中心体育广场,大家按照各自的分会组队,依次查验“健康码、行程码”后,有序地分散到门球场、汽排球场、排练厅等场地候演。

上午7点,随着热情奔放的乐曲声,由6个分会组合展示的团体舞《中华一家亲》拉开了活动序幕,随后各分会分别表演了健身球葵花舞《在希望的田野上》、绸扇《中国红红红》、藏舞《雪莲花》等节目。

(通讯员 徐月月 沈伟 宁宁)