方华：从50人到500人，在小县城为“跑男”安了家

本报记者 洪 漩

成立于2014年的嘉善县长跑运动协会，活跃在嘉善县城区的柳州公园、泗洲公园、城西体育、高铁新城，也活跃在古镇西塘的明清老街、甜蜜大云的乡村绿道，甚至千年古窑文化的干窑街头也有他们的身影。协会从成立之初的50人发展到现今的500人，运动内容也从单一的跑步，发展成集自行车、游泳、越野、帆板、铁人三项等综合项目。这一切，协会的创始人方华功不可没。

90公斤大汉，“进化”成健硕男

6月27日晚，2022长三角路跑巡回赛（嘉善站）暨“亿里福杯”幸福荧光跑活动上，方华担任官方配速员，凭着娴熟的控速能力，带领一众跑友在夏夜里欢乐跑。7月3日，他又出现在第二届中国（桐庐）生仙里铁人三项赛的现场，破风驰骋，竞速骑游。

面对如今身材健硕的方华，很难相信，八九年前的他是一个体重90公斤的大汉。“那时候不注意身体，每天下了班就喜欢睡懒觉，时间久了人就胖了。”后来，在朋友的建议下，他决定跑步。刚入门时，方华常去嘉善柳州公园，“看到公园里有人在跑，似乎挺轻松，就跟着一道跑了起来。没想到，第一次只跟了800米就气喘吁吁。眼看着人家已经跑了一圈又一圈，我咬咬牙继续跟上。”

800米、1000米、2000米、5000米、10公里……坚持了半年多时间，方华越跑越远，体重也降了下来。“功到自然成，汗水下去了，效率上来了，跑步成了很轻松的事。”

“满50人就开团”，跑协成立

作为跑步运动的受益者，方华本着独乐乐不如众乐乐的想法，决定壮大身边的跑友圈。于是，他和几位志同道合的跑友一起商量着成立跑协。“当时的目标，是凑齐50人就成立跑协。”

为了尽快完成“满50人就开团”的小目标，方华充分发挥起他的“超强社交能力”，广泛吸收跑友，就连在路上见到有人在跑步，他都会凑上前去搭话“捞人”。为了让跑友们感受到诚意，方华还提供“接送服务”，“会提前问好他们在哪个小区，我跑着去他们楼下接上人，运动完再挨个送回去。”此外，到了周末例跑时间，方华还会自掏腰包，做好补给。如此周到，让大家赞不绝口，成立嘉善县长跑运动协会的事便应运而生。

以跑步为起点，越玩越潮

方华不仅越跑越快，也越跑越远。他热衷参加马拉松赛事，多的时候一个月要跑个四五场。多年下来，几乎跑遍祖国大江南北。“宁川的湖羊肉、西安的古城墙、太原的面食……对我而言，去各地参赛就是旅游，一边品味美食，一边欣赏美景。”

方华笑言，自己曾以“完成100场马拉松”为目标，如今这个目标早已实现，且战绩不俗。如今，他不再满足于单纯地跑步，开始涉猎越野、骑行、铁人三项等项目，甚至组织协会成员一起去日本、韩国、越南和美国的波士顿、纽约等地参加赛事。

除此之外，他们还联合其他跑团，发动跑步骨干，定期带领会员进行跑步科学训练；组织会员参加跑步及跑步急救讲座，提高会员跑步的科学性和安全性；组织会员参加各类公益活动，如造血干细胞的捐献、为老人免费理发等。

国内职业高尔夫赛事挥出今年“第一杆”

本报讯 杭州国际高尔夫球锦标赛于7日在德清开杆，这是今年国内职业高尔夫赛事恢复比赛挥出的“第一杆”。

杭州国际高尔夫球锦标赛中男、女职业球员同场竞技，采用4轮72洞比杆赛赛制，不设晋级线。本届赛事共迎来78位选手（男、女选手各39名）。

在5日进行的赛前新闻发布会上，杭州市体育局竞赛中心主任程平说：“办赛三年以来，我们采用了男女混合赛赛制，实现了男女运动员同场竞技同工同酬；在赛事推广上积极融入杭州城市人文元素，凸显了杭州特色；在赛事服务上，优化各个筹备环节，力争为运动员们创造良好的比赛环境和氛围。”

中国高尔夫球协会竞赛部部长李今亮表示：“作为2022年中国职业高尔夫的首场赛事，杭州国际高尔夫球锦标赛为后续职业赛事有序、顺利的推动打响了‘发令枪’。”

据了解，杭州国际高尔夫球锦标赛创办于2019年，由中国高尔夫球协会、杭州市体育局联合举办，首创男子、女子中巡的共同认证模式。 （通讯员 夏 亮）

古城桑榆

7月6日傍晚，在衢州市水亭门古城门下，“叶夏舞蹈队”的队员们在悠扬的乐曲中，跳起了欢快的广场舞，成为古城夕阳下的一道靓丽风景。

通讯员 胡江丰

230余名选手竞逐省跳绳精英赛

本报讯 7月5日，2022年浙江省跳绳精英赛在宁波健身中心举行，来自杭州、宁波、台州、金华、嘉兴、湖州等地的17支代表队230余名选手参加角逐。

该项赛事是2022 年浙江省“全民健身月”系列赛事之一，设置30秒单摇、3分钟单摇、个人花样、4×30秒交互绳速度接力、8人混合“8”字长绳、车轮跳、集体自编表演等竞赛项目，按年龄分为成年组、少年组、少儿组分别展开比拼。

经过一天较量，决出了各组别优胜者。据了解，作为今年省“全民健身月”系列赛其中一项活动，跳绳比赛除了线下的精英赛之外，还包括通过天天跳绳APP进行的线上团体积分赛，目的是让更多的人参与进来，以赛促练，特别是培养孩子们坚持锻炼的习惯。线上比赛从6月30日开始，到7月30日结束，目前线上比赛人次已经超过2万人。

（通讯员 林 瑜）

绍兴首次举办曳步舞专场

本报讯 7月3日晚，在绍兴柯桥明珠广场上，聚光灯下有一场热闹非凡的舞林盛会，该市曳步舞交流活动在这里举行。

活动以来自全市的百名曳步舞爱好者集体展演《没有共产党就没有新中国》《老七连》开场，全场气氛高涨，舞步气势磅礴，舞友们以奔跑的力量展示满心的爱国爱党之情。之后，参加活动的十二支舞队代表表演了各自精心准备的曲目。

此次活动是绍兴市首次举办此类的曳步舞专场活动，当天参加活动的朋友们纷纷表示太精彩了，嗨到不想结束，还有一些观众都被感染，跃跃欲试，打听着哪里可以学习。这也是柯桥排舞举办这次活动的初衷，全民健身、协会引领、人人参与，让体育使生活不光增加健康，还有快乐。（通讯员 少 华）