



伴随着2023年第一缕阳光,全省各地丰富多彩的健身活动好戏连台,多地市民通过登山、徒步、户外运动等健身活动,表达祝福新年、追求健康的美好愿望。

健步走

新年祈福走大运

在杭州,每年1月1日,到运河边“新年祈福走运”是市民最温情的一件喜事。今年,“走运”活动再次如约与大家见面,京杭大运河(杭州段)景区热闹非凡,氛围感浓郁,市民百姓游客在运河两岸,以健步“走运”的形式,共同迎接新年的到来。

本次活动全程不设置起终点,主办方在15.2公里走运沿线搭建7处分别代表“迎亚运”“宋韵”“健康运”“事业运”“学业运”“爱情运”“财富运”打卡点,营造“走运”氛围,京杭大运河(杭州段)绿道的全面贯彻,让运河沿岸的走运线路更通畅。

沿途大家可以逛逛三大历史文化街区,还可以在网红公园——小河公园打卡,两岸的景色也更美,用健步走迎接新年。

据了解,中国(杭州)新年祈福走运大会从2017年开始举办,每年1月1日,以市民游客运河边毅行走大运的形式迎接新年的到来,传扬中华民族传统文化,展现“千年运河”独特风情,体现“全民健康 全面小康”的城市风貌。

活动经多年培育,目前已成为深具文化意义的城市品牌,是打造文化运河杭州样板的创新动能,是大运河国家文化公园建设成果展示的优秀载体,为杭州争当浙江高质量发展建设共同富裕示范区城市范例贡献运河力量。

(通讯员 鲍圣慧 周雨菲)

健走跑马辞旧岁 登高赏景迎新年

登高

元旦江郎山登高 祈福2023健康喜乐

本报记者 郦琪琛 潘笑坤

迎新登高促健康,踔厉奋发向未来。2023年的第一天,数千名登山爱好者笑语盈盈,齐聚世界自然遗产地——江山江郎山,以登高望远这样最传统的方式,祈福2023健康喜乐。

全国新年登高活动是国家体育总局主办的传统全民健身活动。从1996年至今,每年都于元旦在全国各地举行,有着“1号赛事活动”之誉。自2016年以来,全国新年登高健身大会主会场,已连续7年落户江山。

穿过晨曦,1月1日的江郎山脚早早开起了“健身集市”:最新潮的冰雪运动、飞盘、棒球、击剑和传统的挑担、地掷球等项目悉数亮相,吸引登山客们驻足参与。随着登高健身大会开幕,从观郎坪到会仙岩,从一线天到登天坪,在逶迤的山道上红彤彤一片。身着统一红色的背心、头戴红色帽子,以及运动过后一张张笑脸,映衬

出喜庆的氛围。

“新年第一天登高很有意义,愿家人健康,工作顺利。”来自江山的毛女士和单位的20多位同事一同前来,并许下了一个朴素的愿望,随后她完成了全程9300米,6000多级台阶的登高线路:此前一直在国外经商的赵荣才,最大的心愿是新年生意有所起色。“给自己放了长假,回到家乡正好赶上新年登高。希望2023年能迈过困境。”赵荣才说出了出门在外打拼的心声;贺村镇中心幼儿园的小朋友们也来了!除了啦啦操表演,她们在父母带领下完成了人生第一次登高。新年愿望是什么?“希望爸爸妈妈身体健康。”“希望有吃不完的零食。”“希望弟弟长快些,能陪我玩。”童言稚语间,充斥了天真烂漫。

健身潮涌江郎山。置身其中,让见过“大世面”的奥运冠军也为之动容。第一次来江郎山的冬奥

会短道速滑冠军武大靖,在向大家“拜年”“祈福”的同时,也向全国的健身爱好者发出全民健身的倡议。

武大靖说,健康的体魄,是勤奋工作的基础,是幸福生活的保障。运动能使人健康、快乐、时尚。新的一年,希望人人掌握健身好方法,养成健身好习惯。“让运动成为我们的生活方式!以健康的体魄为加快建设社会主义现代化国家做出应有贡献!”

中国登山队副队长次落再度出现在登山人群中。这些年,他已四次到访江山:“新年登高不仅仅是一种祈福、健身的方式,也可以是振兴乡村的重要手段。不信?你看看江山就知道了。”次落打趣。

连续七年举办新年登高健身大会,让小城江山成为运动之城、幸福之城、活力之城。借助这个独特的节日,“江”与“山”转起来、动起来。每逢登高健身大会期间,江山全市十九个乡镇(街道),以

三地联动顶峰相会

行的方式,线下以临城高道山、东海云廊竹山段、普陀绿道南中山三个会场为主,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,将会场的活动情况全面展现。

在高山山脚下健身爱好者们齐聚于此,参加新年登高临城分会场

活动。市民欣赏沿途风景,相互鼓劲加油,相互扶持助力,最终顺利登顶。而在终点高道山山顶,又是一番热闹温馨的场景,人们纷纷迎新祈福,挂上心愿卡,愿新的一年平安顺遂。

新年新开局,2023年全国新年登高健身大会系列活动还在进行

健身跑

跑只“兔子”来打卡

“宁波市的元旦迎新跑已经参加了很多年,近两年通过线上打卡的方式进行,我们也不愿错过。从跑友健身角度来说,这是一种拥抱健康的运动仪式感,从市民生活角度来说,这是一种拥抱未来的信念仪式感。”1月1日上午,跑友文林波和伙伴们一起,参加了2023宁波市迎新年群众健身跑线上打卡活动,他们的打卡路线在

跑步软件轨迹图上,构成了一只兔子形状,以此迎接新年的到来。

根据今年宁波市迎新年群众健身跑活动规程,为鼓励市民参与活动,采用线上打卡形式进行,参与者自行设计健身跑活动线路,可在户外完成健身跑,也可在室内跑步机完成。

(通讯员 戴 斌)



全民健跑 运动你我

1月1日早上,随着一声发令枪响,“相约十运·奋进2023”嵊州市“盛泰杯”全民迎新健跑活动举行,长跑队伍宛如长龙般浩浩荡荡地从起点出发。众人一同奋进,奔向崭新的2023年。

通讯员 黄伯正 王逸林 应利钢

追光黄金海岸线

1月1日早上6点半,“千年鱼鳞塘 迎新观日出”马拉松赛(全民健身)活动在海盐观海园开展,活动吸引了16个方队近200名市民参加。

一路上,参赛人员一边欣赏美丽日出,一边向前奔跑,还有不少人眷恋美景,暂时驻足拍下新年清晨的第一抹光亮。“在2023年的第一天,用跑步的方式迎接新年,希望在新的一年里,能够大展宏图、身体健康、事事如意。”长跑爱好者陈朱萍说,在疫情进入新阶段时,能够用这样的形式鼓励大家参与全民健身,让大家更有信心迎接新年。“沿途风景也非常优美,跑完感觉神清气爽。”长跑爱好者林周忠说。

据了解,本次活动主题为“全民健身奔共富 信心满怀向未来”,是海盐首届观日出马拉松活动。活动以观海园为起点,沿海塘风车方向前进,随后折返至海塘边绿道,最终回到观海园,全程约21公里。参赛

选手在奔跑中看太阳划破云端,赏晨辉渲染千年海塘;在风车下看杭州湾跨海大桥与海塘遥相辉映,仰望风力发电机在海塘日出这幅秀美画卷上画下的点睛之笔;在绿道上恣意冲刺,沐浴冬日晨辉,扫去一身疲劳。

“作为一座滨海新城,海盐拥有着53.48公里的黄金海岸线,现在鱼鳞塘也成为了网红打卡点。”县文化和广电旅游体育局相关负责人介绍表示,海盐每年都会举行迎新健身活动,本次观日出马拉松活动将进一步将海盐悠久的海塘文化、壮美的鱼鳞塘日出与体育健身相结合,打造独具海盐特色的健身新路径,营造良好的全民健身氛围,加快构建文旅体融合发展格局。“接下来,我们将以本次活动为起点,拉开今年全民健身的序幕,开展系列的全民健身活动。”

(通讯员 赵雅芝 潘成豪 陆 军)

奔赴山野 元气十足



1月1日,35位热爱户外运动的跑友们齐聚德清莫干山镇勤芳村,通过登高的形式,共同迎接新年新希望。在蜿蜒的山路上,选手们步伐有力,精神抖擞,以饱满的热情向前奔跑。

通讯员 沈宇翔 沈烨冰 姚杰杨 张 佳