

一大波活动来袭 老年朋友运动过重阳



2023年10月23日是我国第十一个“老年节”(重阳节),民间在该日有登高的风俗,所以重阳节又称“登高节”。由于九月初九“九九”谐音是“久久”,有长久之意,所以常在此日祭祖与推行敬老活动。

全省各地也在“老年节”前后,积极开展“九九重阳”全民健身主题活动,携手各地老年朋友共同过一个“运动节”“健康节”。



浙江省重阳登高健身大会表演现场



杭州富阳区“九九重阳”银龄健身球操交流活动



象山中老年人健身项目大联展活动



新昌县首届“篮协杯”中老年邀请赛

重阳登高欣赏秋色

10月21日,“全民健身共享亚运,信心满怀齐奔共富”2023年浙江省重阳登高健身大会在龙游举行。来自全省各地近800余名登山爱好者齐聚龙游广和雷迪森恽曼龙山运动基地,一起登高望远,享受运动快乐,饱览秋日美景。

在全民健身展示环节,龙游县湖镇镇下叶村的省级非遗节目《硬头狮子》、龙游县老年人体育协会表演的柔力球长绸舞《共圆中国梦》、龙游县瑜伽协会的舞韵瑜伽《惊鸿一面》和龙游县排舞协会的排舞《同爱同在》将整个活动推向了高潮。

此次登山活动从雷迪森恽曼龙山运动基地登山口出发,沿国家登山健身步道至龙山村、号称“镇龙禅院”的龙山寺、龙山观景台、龙山龙头,登山大环线全程3.47公里。迎着秋风,大家在欣赏着龙山的秋日美景的同时,享受着登山的快乐。

健身球操受热捧

在杭州富阳区,10月17-18日,2023年杭州市富阳区乡镇(街道)、富春街道社区“九九重阳”银龄健身球操交流活动,在富阳实验小学体育馆“盛装登场”,270多中老年人19支队伍各显功夫。为鼓励男同胞加盟,比赛还特邀健身球操元老男神队首先为大会展演——这8位男球员平均年龄已经76岁,仍然身手矫健。

此外,有2支乡镇及社区队伍格外吸人眼球:有男性球员“惊艳”亮相,融入团队的他们以饱满的激情、刚劲有力、欢快向上的健身球操表演引得好评。

来自太平桥社区的队员朱学苏表示,队伍虽是平均年龄最大的,与年轻队伍的同场比试,照样很齐整!金秋社区的胡春容说:“我们都是利用晚上合起来练。平时跳操感觉对穴位敲敲打打,提升身体的灵敏性,很有帮助。”

活动丰富动不停

在象山,10月19日晚举行了庆祝全国第十一个老年节中老年人健身项目大联展活动,共有15支表演团队660人参加活动。

大联展活动在欢快的健身秧歌律动中拉开帷幕,该节目曾代表宁波市参加第四届全国老年人体育健身大会健身秧歌交流活动,并获佳绩;同时,全民健身活动中心的足球场500余位老体协太极中队队员们整齐列队,在音乐中缓缓起势,向观众们展示了健身气功八段锦、太极拳的魅力;可乐球、柔力球和国标等13个各具特色的体育健身项目,轮番上演,充分展示了象山中老年朋友乐观向上的精神风貌。

慈溪市老体协也于近日在宋家槽村举行送体育技能(地掷球)下乡培训,来自全市11支队伍近70余名爱好者参加。运动员们在场上精神饱满、跃跃欲试,比赛气氛紧张激烈,看点精彩纷呈。

大球小球齐上阵

近日,“庆亚运”新昌县首届“篮协杯”中老年邀请赛迎来了冠军之战。经过6天的激烈争夺,新和成代表队和88联盟代表队站在了决赛的赛场上。

球场上,中老年运动员像追风少年,努力拼搏、积极向上,充分体现了“快乐篮球、健康篮球”的精神理念。最终,最终88联盟依靠配合默契、个人技术强的优势以101:89获得了比赛的胜利。

在衢州柯城区,10月21日庆重阳暨第二届老年人乒乓球交流(竞赛)活动在新星中学体育馆举行,全区17支乡镇、街道代表队参加竞赛,近90名爱好乒乓球运动的老年朋友共同切磋球艺。

(通讯员 鲍学红 叶国达 向新春 毛里强 林胜国 胡江丰)



温州68岁老伯 25天骑行川藏线

从成都到拉萨,沿着国道318川藏线一共2200公里,今年68周岁的温州人戴安福,花了25天完成骑行。日前,他已回到温州家中。

戴安福,平时就喜欢骑行,退休后有更多时间和精力去骑行。一次偶然的的机会,他加入到一个骑行微信群,在群里了解到川藏线,“骑了一辈子车,没骑过318就算白骑了。”从此,川藏线犹如一颗火苗在他的心中燃烧。

众所周知,川藏线最大的困难之一就是高原缺氧。每天早晨7时多,戴安福就开始骑行,直到傍晚6时左右结束,做到不少于10小时的骑行时间,距离不少于100多公里。若是爬坡,骑行速度达到6~7公里每小时,若是平地可达到18~20公里每小时。“每天都在挑战极限,但即使在骑行过程中生病了,我也没想过放弃。”

“视觉的天堂,身体的地狱。”这是戴安福对这次骑行最大的体会。“怒江的水像被血色染红一样,雅鲁藏布江的水又是青绿色,纳木错又是蓝得明亮……”沿着318川藏线,戴安福能欣赏到悬崖峭壁、高原草原、江河湖海等不同地区、不同海拔的美景,一览无遗、美不胜收。一说到路上的视觉盛宴,戴安福仿佛打开了话匣子,说个不停。

戴安福之所以坚持,主要是因为有三个原因。首先是他对骑行领域有专业的了解,光是自行车家里就有三辆:山地车、公路车、折叠车;其次,他掌握一身修车技能,此次骑行中还帮其他骑友修过自行车;再者,他对自己的身体状况了如指掌,即使快70岁了,但身体素质不输年轻人。此次骑行中他就遇到一个22岁小伙在骑行中不慎肌肉拉伤,可他却没事。

虽然自己很坚持,但戴安福还是不建议骑车“小白”轻易挑战川藏线。

(通讯员 李雅)