乡村农趣、郊林“骑”遇、风帆破浪……

在长三角运动休闲季享受“撒野”的快乐

本报记者 谢嘉伟

10月21日-22日，2023年第十届长三角运动休闲体验季的脚步来到了上海金山，来自长三角三省一市的百余名热爱运动的小伙伴体验趣味农耕运动，在金秋林荫中骑行，于碧波海浪上杨帆航行……在秋日周末的“如画金山”中，着实感受了一把撒野快乐。

“江苏队加油！浙江队加油！上海队加油！”伴随着此起彼伏的呐喊鼓劲，锯木桩、搓玉米、甩麦穗……一场别开生面的“农田运动会”拉开了本次活动的序幕。在上海金山廊下郊野公园景区，有一块战地6000余平方米的农耕运动基地，致力于传承江南农民传统的耕作习俗。这里充分利用特色农业和旅游资源，营造农耕健身活动的快乐氛围。通过在田间地头的各种农家活动，把“农村劳动”演化为趣味体育运动项目，感受休闲健身的快乐。

“第一次体验到这种‘农活运动’感觉既新奇又快乐。”来自杭州的祝陈维和小伙伴们一起在搓玉米比赛中拿下第一名，她开心地表示，自己平时就很喜欢运动和旅游，难得能够体验到农家风情，这种接地气的活动非常合自己心意。

来自江苏南京的水天元已经不是第一次参加长三角运动休闲体验季的活动了，之前的余杭站以及合肥站他都带着家人一起参加。“平时大家都忙于各自的工作，很难腾出时间运动和旅游，这次活动很好地把这两者结合起来，让我们放松身心的同时也能出出汗，非常解压。”

除了在“田间地头”挥汗如雨，不少人还选择了骑行。上海廊下郊野公园景区为开放式设计，由一条乡村半程马拉松的核心赛段交织串联而成，非常适合骑行。郁郁葱葱的林荫大道、八百亩桂花林花香四溢、万亩良田的稻浪金黄、白墙黛瓦的廊下特色民居……骑行于此，参与者沉浸式感受着美好金秋原汁原味的郊野风貌。

“这里的风景太美了，我都不忍心骑得太快。”骑完一程之后，来自安徽合肥的陶功瀚和伙伴们都十分惬意。陶功瀚表示，在金秋有这样一段骑行旅程给他们留下难忘的记忆。

伴随着阵阵的海风，来到长达2.3公里的金山城市沙滩，将本次活动的气氛推向最高潮。来自杭州的于艳婷表示，带队教练十分专业，自己增加了不少见识。“当上手控制帆船的方向、速度时，那种随风漂流，踏浪而行的感觉非常棒。”游客们不仅在专业教练的指导下登上帆船，亲自体验了一把乘风破浪的快乐，还组织起一场小型帆船比赛。

本次第十届长三角运动休闲体验季上海金山站为今年活动的第六站，活动由三省一市体育局联合主办，旨在推动长三角地区运动休闲体育产业发展，促进体育与旅游深度融合，打造长三角户外旅游休闲运动目的地，提升运动休闲知名度和美誉度。

意气相投

10月22日，2023年第一届长三角城市气排球精英赛在嘉兴市奥体中心体育馆举行，来自全国各地的20支队伍齐聚嘉兴，200余名参赛选手同场竞技，一展风采。

通讯员 璜 觉

500位剑客“论剑”绍兴柯桥

本报记者 余敏刚

10月22日，2023年绍兴市击剑俱乐部联赛（第二站）暨省青少年击剑锦标赛选拔赛在绍兴柯桥国际击剑中心开战。本站赛事共吸引了来自绍兴的近500名大小“剑客”同台“亮剑”，在为期两天的赛程里角逐花剑、佩剑、重剑个人赛和团体赛等多个奖项，其中4个年龄组别成绩前三名的选手将代表绍兴市参加省级赛事。

来自诸暨越银河俱乐部的12岁选手张语嫣面对来自越城区的小对手的进攻见招拆招，随着剑具相互碰撞发出的声响，两人将运动健儿的激情与胆识展现得淋漓尽致。张语嫣告诉记者，她在赛场上学会了坚持与坦然面对得失。

观众席上，不时传来阵阵喝彩声，尤其是在柯桥本土选手U10女花团体“德比”对决中。“她们虽是队友，却打得甚为激烈。我在一旁也是忙坏了，互相讲解弱点。”教练吕肖宏笑着说。

“越来越多的孩子走进击剑场馆，大家也意识到这项看似竞技程度很高的项目其实非常安全。”赛事负责人胡梦林介绍，柯桥区国际击剑中心一直承担着柯桥地区青少年击剑项目的培训工作，也是当地学校开展课外体育课的“第二课堂”。

“比赛不仅是对选手们训练成果的检验，也是对他们未来发展的一次重要考察。”绍兴市柯桥区教体局相关负责人表示，比赛旨在发现青少年击剑运动的“未来之星”，培养造就一批更高水平的击剑后备人才。近年来，柯桥以深化体教融合为导向，以提高青少年体质健康水平为目标，逐步形成了“一校一品”“一校多品”的学校体育特色。同时，积极推进俱乐部、专业协会等社会优质体育资源引入校园，打造“学校+俱乐部”培养体育后备人才新模式。

2500人畅跑四明之秋

通讯员 方娟英 本报记者 张 莺

本报讯 10月22日，第五届“一带一路”中国四明山百公里山地户外运动挑战赛暨2023CHINA100山地越野系列赛（中国·宁波·余姚）在余姚市梁弄镇四明湖畔鸣枪开赛，来自国内外的近2500名选手挑战“唐诗之路”山水画廊，踏上独具四明韵味的风光之旅。

比赛设4个线路组别，分别为100公里大师组、55公里精英组、29公里挑战组和15公里体验组。赛事线路起点为梁弄四明湖玉兔岛，终点为“浙东红村”横坎头村。梁弄镇是全国十九块抗日根据地之一，素有“浙东小延安”美誉，线路主要涉及梁弄、大岚、四明山、鹿亭等4个乡镇，贯穿浙东抗日根据地、丹山赤水、森林公园、仰天湖等主要风景点，将余姚的自然人文景点有机串联起来。

据了解，中国四明山百公里山地户外运动挑战赛2018年落户余姚，至今已成功举办四届。余姚市文广旅体局相关负责人介绍，今年赛事总人数扩大至2500人，为历年最多，吸引了全国乃至国外多位选手，外地选手占比八成。同时，新增短距离组别，吸引了不少路跑新手打卡体验，为大赛注入新活力。

余姚市市长沃勇特表示，将依托余姚的自然底版、人文底蕴、民生底色，积极探索推进运动与自然珠联璧合，体育与旅游相得益彰的“文体+”发展模式，重点打造越野、骑行等户外运动休闲精品赛事活动，让“运动四明”的金名片愈发闪亮。同时，余姚也将不断总结办赛经验，锻造本土赛事人才，从省级品牌赛事进军国际赛事，有力地对外展示余姚新的发展，为加快建设现代化美好活力“最名邑”贡献体育力量。

此外，百公里越野赛也是融合展示余姚饮食文化、旅游特色的一个绝佳窗口。开幕式现场，主办方推介了余姚十大碗、游遍余姚十大景区、余姚唐诗之路七大节点等人文景观，让运动员能够更深入地了解余姚的风土人情，心动“四明山我来看你”，激发体育消费新活力。