天凉难挡“跑马热”，“浙”里跑得很过瘾

过去这个周末，全省多场马拉松鸣枪开跑。扎堆的马拉松赛事背后是当下大众全民健身意识不断提升和户外运动产业活力四射的缩影。

首届湖州马拉松鸣枪：以生态之名起跑

本报记者 郭乐天

昨日7时30分，伴随着一声发令枪响，来自国内外的1万名跑者从湖州市奥体中心鱼贯而出，杭州亚运会后湖州的首个大型赛事——首届湖州马拉松（以下简称“湖马”）正式拉开大幕。

本次赛事分为全程马拉松、半程马拉松和全长4.8公里的健康跑三个组别。最终，来自中国的曹天祥、刘丽丽摘得男、女全马项目桂冠。半马男子和女子冠军则分别花落两位外籍选手。

首届湖马以“在湖州看见美丽中国”为主题，展现“湖州绿、浙江秀、中国美”。赛道线路也极具特色，以全马为例，整条线路形似“如意”，途经城区河流水系多达40余次，尽显湖州作为“绿水青山就是金山银山”首创城市的特色，实现了城市、古迹、山水、湿地景观的有机结合。此外，整条线路串联起湖城东西两面，不仅有长田漾景区、仁皇山风景区、西山漾风景区等尽显城市生态之美的自然景观，也有青铜路、二环北快速路、吴兴大道等见证城市建设快速发展的交通道路，充分展现了湖州清丽宜居的生态底色和蓬勃向上的发展姿态。

在湖州师范学院就读的夏子皓轻松地完成所参与的健康跑。他称，自己闲暇之余也会锻炼身体，为“首马”建立了不错的体能基础。“赛道沿途的风景挺不错的，我很享受，希望接下来争取能跑半马。”

生态文明建设，是湖州最鲜明的特色之一。“从决定举办这次马拉松开始，就确立了‘零碳办赛’的主题和目标，打造长三角首个‘零碳’马拉松。”湖马组委会相关负责人介绍，湖马出现“零碳”选手，同时在“碳达人·惠湖州”小程序平台推出“0碳助跑、乐享公益”湖州马拉松线上活动，意在鼓励跑者提交“碳足迹”报告。此外，跑者也可以参加平台低碳倡议、地标打卡等线上活动，增强对湖马的低碳体验感。

台州马拉松重启：让“甜蜜”贯穿全程

本报记者 钟 樑

昨日，2023台州马拉松在台州市黄岩区人民政府广场鸣枪开跑。约1.5万名跑友在黄岩新老城区间穿梭，在永宁江畔以奔跑的姿态感受这座城市的甜蜜滋味。

赛道上，身着橙色参赛服的选手好似一股奔涌的“热流”，穿梭在黄岩厚重的历史之中。经过2小时14分26秒的等待，台马终于在时隔六年后再迎全马冠军的诞生。值得一提的是，这一成绩也打破了赛会纪录。

不少选手在台马迎来了自己的最好成绩。“这条赛道跑起来很舒服，也让我超常发挥。”用时1小时23分24秒，来自温州乐清的朱丽在女子半马项目上成功夺魁。“拼尽全力去完赛，感谢主办方全方位的保障和沿途观众的热情呐喊，让我再一次战胜自己。”

观赛人群中，已近80岁的应志鸿最为抢眼。“我现在每天晚上都要走上一万步呢！锻炼身体对大家都有好处，应该鼓励。这么多人到黄岩来，希望他们除了好成绩，也要把黄岩人的这份热情带回去。”

“我们设计的半马和全马路线经过黄岩老城区各大标志性建筑，希望能够让参赛选手充分感受撤地设市30年来台州独特的城市风貌和人文环境，跑进一座‘甜了千年的城’。”台州市体育事业发展中心副主任颜建荣表示，在蜜桔上市的时节开赛，今年的台马主打一个“甜蜜”。

“从下高铁的那一刻起，我就感觉到这届台马不一般！”上海跑友张莉刚一出站，醒目的赛事引导以及便捷的接驳车就让她心头一甜。为了方便参赛者领取号码牌，主办方在高铁站和机场等入台主要交通抵离点开通接驳专线。此外，用心定制的完赛奖牌和出人意料的“黄岩有礼”完赛包也给足了参赛者惊喜。“宁溪糟烧我会带回去孝敬父亲，那个桔子罐头我会一直留着，并且已经开始期待与台马下一次的甜蜜之约了！”张莉如是说。

◀12月3日早上7点，伴随着淳安千岛湖秀水广场上的发令枪响，2023千岛湖马拉松盛大开赛。这场阔别3年的万人马拉松盛宴，设马拉松项目3000人，半程马拉松项目6000人，健康跑项目3000人。 通讯员 杨 奇 周晓敏

畅跑暖冬

▶12月3日，“振石杯”2023桐乡半程马拉松赛激情开跑，6000余名跑友齐聚桐乡。一路丈量城市之美，也拉开了一道别样的风景线。

通讯员 朱方红 张春红

800多名游泳爱好者在亚运会场馆角逐游泳大师

本报记者 易龙吟

本报讯 12月2日，杭州奥体游泳馆在亚运会之后迎来了首场比赛，2023年浙江省第三届游泳大师赛暨杭州市第九届全民健身游泳锻炼达标赛。

全民健身游泳锻炼达标赛也就是俗称的金海豚达标赛，不少游泳爱好者都参与过，而游泳大师赛就是在金海豚的基础上提高了标准，杭州市泳协的工作人员金维中告诉记者，“杭州的游泳爱好者水平很高，不少都接近了专业水准，因此在金海豚的基础上有了更高标准。”

据了解，本届大师赛共吸引了全省各地40支运动队共有806名运动员参赛，男子476名、女子330名。其中，年纪最大的参赛者已经70岁，最小的才6岁。金维中告诉记者，游泳大师的标准按照年龄从13岁以下到60岁以上进行区分，不过想要达到一级大师水平，基本和国家二级运动员的水平差不多。

更让人惊喜的是，今年也是全省游泳大师赛首次走进杭州奥体游泳馆，不少游泳爱好者都冲着打卡“亚运同款”而来。陆君豪来自浙江建设职业技术学院，这次要参加40-49岁组的50米蛙泳，虽然去年已取得一级大师称号，但这次大师赛放在的亚运场馆，他说：“没想到这次直接来了亚运场馆，所以必须来体验一下。”

省直机关游泳队去年在大师赛中拿到了团体总分第二名，今年他们在去年24人的基础上进行“扩军”，共选拔了39名队员来参赛。队长袁航告诉记者：“只有在省直机关游泳比赛中取得前两名才能加入我们队伍。”可以说，省直机关游泳队这次派出的都是精兵强将，最终团队不负众望，捧回了冠军奖杯。

除了普通游泳爱好者之外，本次比赛也吸引了很多孩子来参赛，吴坦来自古墩路小学二年级，练习游泳三年，此前都是一周两、三次练习，这也是他第一次来奥体参加比赛。他说：“场馆特别的漂亮，希望以后能有机会多加这样的比赛。”

花样百出 261名选手“跳”出满分状态

本报记者 潘笑坤

历时半年，浙江省第二届花样跳绳运动汇于12月2日在桐乡濮院时尚古镇迎来总决赛。现场，261名来自片区赛的前八名选手以及上海、江苏、安徽等长三角地区的特邀选手激情对决。

一分钟单摇跳、一分钟一带一摇跳、30秒间隔交叉跳等单人项目你来我往；十人同步跳、十人绕八跳等团体项目合作无间。一根跳绳，让不同年龄的选手跳出了多彩生活。

来自温州的浙江安防职业技术学院的跳绳队是一支久经赛场的队伍，全国跳绳联赛、亚洲跳绳锦标赛（线上）等国内外赛场上都曾出现他们的身影。这是他们第二次参加这项赛事，7名选手摩拳擦掌。曾获得过全国跳绳联赛分站赛冠军的队员虞雅惠表示，“能来参加总决赛的选手都是经过选拔和历经淘汰的，我并没有十足把握。要在比赛中结识更多高手，向他们学习，提高自己。”

杭州市跳绳运动协会秘书长谢浩表示，“现在很多家长希望孩子多参加户外活动，推广跳绳运动的时候，我们可以更多地创新打造体旅融合品牌活动，将跳绳场地从室内搬到室外，从体育馆搬到旅游景点，探寻一种自然美景和锻炼身体相融的运动方式。”

浙江省花样跳绳运动汇是一场以“体育+”为核心，推动体育与文旅、健康、教育、公益等元素深度融合的省级跳绳赛事，分为片区赛和总决赛。此前，浙东、浙南、浙北的片区赛分别在温州平阳凤卧镇、金华磐安盘峰乡、湖州南浔石淙镇举办，掀起全民健身热潮的同时也为当地经济发展增添活力。

在闭幕式上，“2024年长三角跳绳联赛暨浙江省第三届花样跳绳运动汇”赛事计划也相继公布。据悉，明年浙江省第三届花样跳绳运动汇将升级为长三角区域赛事。