杭州亚运场馆上演动感跑酷

本报记者 马碧茹 杜欣羽 潘笑坤

12月12日，2023年全国跑酷锦标赛在浙江省黄龙体育中心游泳跳水馆正式拉开帷幕。比赛为期两天，共设男子竞速、女子竞速、男子自由式和女子自由式4个单项，吸引了来自全国14个省市近百名跑酷爱好者参加。

跑酷被视为一项移动的艺术，是一场对人体潜能的深刻探索。跑酷以日常生活的环境（多为城市）为运动场所，依靠选手自身的体能，快速、有效、可靠地驾驭任何已知与未知环境的运动，其性质和运动特点也决定了其参与者绝大部分是青年人，通过调查发现其中以自由工作者、公司白领和学生为主，以社团、俱乐部等基本形式存在。

赛前适应场地期间，记者看到了一众训练得热火朝天的参赛者。撑跳、降落、翻滚、旋转、空翻，选手们动作矫健，他们或在高空中一跃而过，或在地面的狭窄空间里迅速穿梭，复杂的赛道对他们来说仿佛如履平地。

本地选手孙朴男告诉记者，自己从2018年开始接触这项运动，这是第一次以选手的身份参赛。他认为这项运动非常适合普及大众，“其实跑酷特别适合青少年去进行综合体育训练，可以先从简单的入手，在强身健体同时也锻炼心理素质，值得推广。”

跑酷项目资深玩家赵雪强，圈内人喜欢亲切称他代号“狮子”，他是国内最早一批参与这项运动的选手，本次比赛则以裁判员的身份参与。“跑酷是一项自主的运动，量力而行，所以相比较于对抗型运动更加安全。”赵雪强从事这项运动十余年，着非常丰富的经验，“对于专业跑酷运动员，训练是长期且循序渐进的过程，每次开始之前会判定场地和自身状况。”

据了解，本次赛事是自2018年跑酷项目正式加入国际体操联合会后举办的首届全国锦标赛，对跑酷项目在国内的推广普及具有重要意义。黄龙体育中心主任沈斌表示，这是全国性跑酷赛事首次落地杭州，也是后亚运时代，黄龙体育中心引进的第一批赛事成果之一。“后亚运时代，黄龙着力推动亚运资源利用最大化，积极引进一批高能级赛事，助推‘赛事强省’‘赛会之城’建设。”

丽水莲都：穿山越野 深度体验山道魅力

“一个字，爽。两个字，很爽，三个字，非常爽！”12月10日，中国体彩“环浙·登顶11峰”活动暨“环浙步道”长三角徒步节丽水站（莲都区分会场）活动在莲都区峰源乡举行，参加完比赛的莲都区徒步登山协会秘书长徐和土直呼“太爽”。

本次比赛共有100多位徒步登山爱好者参加，在“环浙步道”上感受穿越山野带来的快乐。比赛开始，登山爱好者整理好装备，按照分组开始比赛。比赛从峰源乡的赛源村出发，走近7公里的山路、林道、古道，最后到达庞山村。沿途会经过古村落、林区、古道等不同的环境，每一段都有独特的味道。

今年67岁的张师傅是首位下山的选手，他说自己参加徒步登山运动已经有四五年时间了，在刚开始穿越山林、古道的时候，因为环境陌生心里还是有点紧张的。但一路上每走500米，都能看到“环浙步道”的方向指引和标识桩，心就慢慢定下来了，开始享受运动和山景带来的身心愉悦。“这里的自然风景不错，山、竹林都很壮观。一直有锻炼的习惯，体力还可以，不会感觉那么累。”

登山队员们表示，峰源乡的这段山路对于刚学习登山的新手来说，可以一路慢慢走，边看风景边下山，感觉会很好。而对于老手来说，也能感受到挑战成功的乐趣。

据了解，“环浙步道”是在尽量不破坏原有风貌的前提下，把浙江省内的山路古道、户外穿越线路、县乡村共同道路等各种道路连接起来，形成全省各县（市、区）互联的徒步登山网络。

这些“四通八达”的“小道”不仅将成为破解全民健身需求与体育用地落实难、人均体育场地不足矛盾的有效路径，也是进一步推动全民健身、助力乡村振兴、打造体育助力共富的“康庄大道”。

（通讯员 王一帆）

以球筑梦

12月10日，宁波鄞州区“姜山杯”机关企事业单位八人制足球比赛开赛，来自全区的11支球队参赛角逐冠军。 通讯员 陆 婴

好玩、好吃、好购
长三角400泳士打卡“小吃之乡”

“磐安的山、水、空气太好了。”来自绍兴游泳协会的高关海说，这是他第4次来磐安参加冬泳锦标赛，这次来除了好玩的赛事，更有美味的小吃以及好逛的农产品展销区，让他赞不绝口。12月10日，中国·磐安2023年长三角冬泳赛暨“岩亨杯”浙江省第四届公开水域冬泳锦标赛在磐安县方前镇开赛，来自长三角地区的15支代表队400余名冬泳爱好者参赛。

本次赛事设置男子、女子两个组别，设有50米、100米自由泳，50米、100米仰泳，50米、100米蛙泳，50、100米蝶泳，4×50米自由泳，4×50米混合泳接力等多个竞赛项目。

“泳”士们在冬日里劈波斩浪，勇气可嘉。此外，不少来此参赛的“常客”纷纷表示，今年的水质较往年有更大提升，当地始丰绿道、小镇客厅、打卡点、旅游公厕等配套设施也进一步完善。

方前是浙江“小吃之乡”。活动现场，磐安小吃区摊位林立、人潮涌动，方前馒头、饺饼筒、糊啦汰、药膳米糕等道地特色小吃吸引八方游客闻香而来，满足了吃货们的味蕾。在“八品农官”农特产品展销区，富锗大米、豆腐皮、年糕等土特产也成了抢手货，前来购买的游客络绎不绝。

据介绍，方前镇2019年举办首届冬泳锦标赛。近年来，该镇把“体育+旅游”作为乡村旅游新的特质和核心竞争力，分别以“浙江省冬泳基地”“浙中川藏线”为轴，聚力发展冬泳、垂钓、骑行、越野等运动休闲项目，举办了冬泳锦标赛、山地自行车爬坡邀请赛、乡村钓鱼大赛等系列体育赛事活动，打造精品体育旅游赛事IP，带动文旅版块多元化发展，进一步壮大村集体经济。

方前镇党委书记陈刚表示，“体育＋旅游”的红火发展，让当地发展更有魅力、更具活力。“今年，我们将主题教育与促进文体旅融合发展有机结合，以学促干，进一步把主题教育的成果转化为文体旅高质量发展的动能。”

（通讯员 张 斌 郭天奇）