冷运动 热起来

连日来,浙江多地气温迎来入冬以来最低值。持续的降温天气没有阻挡运动爱好者的热情。朋友圈里,很多小伙伴们正呼朋唤友,制定着运动计划。

-3℃!

万名毅行者用热情“妆点”钱塘江畔

本报记者 易龙吟

12月23日,虽然气温低至-3℃,但钱江世纪公园大草坪却气氛火热。万名毅行者在这里集结,赶赴一年一度的运动盛会。本次杭州毅行大会以“聚亚运、向未来”为主题,延续杭州亚运带来的运动热潮,向毅行选手、社会各界展示后亚运时代的杭州体育运动热情。今年是第十三次国际(杭州)毅行大会,毅行大会不仅是一项全民参与的休闲体育运动,也是杭州特有的城市运动名片。

赛事保障服务很暖心

此次毅行大会行走在冬季,更加考验毅行者的毅力、勇气与坚持。

为此,组委会为所有毅行选手提供了充足的能量补给和御寒措施,毅行沿途及终点均为毅行者提供充足的饮用水、麦芽糖、士力架、小面包、小饼干等补给。每位选手的包里还有两片暖宝宝、姜粉以及保温毯。

杭州市体育事业发展中心副主任程平介绍,首次在冬季举行的杭州毅行大会,大家参与度非常高,三个小时就报名近万人。杭州毅行大会将持续推动全民健身和全民健康深度融合,让更多人在强身健体的过程中,感受到运动之美。

八成选手至少参赛了两次

今年活动设5公里亲子组、15公里休闲组、30公里精英组三个组别。其中最热闹的就是5公里亲子组,一家三口、一家四口统一服装,用运动开启一天。

李琦小朋友说:“这是在冬天第一次起这么早,开始很冷,但走一会就暖和了。”爸爸李锋告诉记者,自己喜欢跑步,所以想让孩子从小也感受到运动的快乐。一开始也有点担心,天气这么冷,孩子能不能坚持下来。当一家人一起走到终点拿到证书的那一刻,爸爸说:“运动就是最好的教育。”

在出发方阵中还有一个特殊的群体,他们就是坐着轮椅的残疾人健身爱好者。沈先生告诉记者,上周他和朋友们一起刚坐轮椅“跑”完21公里杭马半马,“这次我又来了,在运动中收获自信,这种感觉很快乐。”

值得一提的是,主办方相关负责人提供了一个数据——今年的报名者中有80%的选手参加过两届以上的杭州毅行大会,“毅行大会已经成为杭州人的一种生活方式。”

-5.1℃!

杭州孤“泳”者越冷越过瘾

本报记者 孔乐佳

12月22日,是今年杭州入冬以来最冷的一天,而在艮山运河公园泳池畅游的冬泳爱好者们依旧热情高涨。早晨7点多,杭州的室外气温仅-5.1℃,记者来到杭州城区唯一的户外游泳场所——艮山运河公园,这里已经聚集了一批冬泳爱好者。

记者注意到,受寒潮影响,泳池入口处的部分地面及扶手出现结冰现象,因此大家在行走时变得格外小心。白板上标注着当天的气温、水温等信息,以此提醒过来冬泳的人注意温度,避免游泳时失温。

“我7、8岁就会游泳了,年轻时还参加过单位的游泳比赛。”王勇告诉记者,退休后第一件事便是重拾游泳这一兴趣爱好。坚持冬泳4年,在他看来有很多好处:“这几年我连感冒都没有,身体特别好,和一群冬泳人聚在一起非常开心,锻炼身体的同时,心情也变愉悦了。”现场还有一位特殊的泳者,他是63岁的李连国,曾动过多次手术。5年前,他开始游泳锻炼,慢慢发现原本虚弱的身体有所好转,于是坚持游泳到现在。“冬泳能增加人的免疫力,这是我切身体会到的。”李连国说,冬泳贵在坚持,无论刮风下雨还是下雪,每天都会来报到。“像零下五度对我们冬泳的人来说也不可怕,因为我们有恒心,这项运动没有毅力是坚持不下来的。刚下水那会儿冷得直哆嗦,游了十分钟上来感觉神清气爽,浑身舒畅。”

岸边桌子上,放着一个锅子,每个游完的人都能吃上一碗热腾腾的牛肉粉丝,这是现场泳者自发的冬日关怀。

艮山运河公园的部分冬泳爱好者因为志同道合而结识,久而久之便组建了一支“杭州三潭晨泳队”。队长朱履平介绍,目前队伍已有300余名游泳爱好者加入,以退休老年群体为主,最高龄为90岁,游泳时间集中在每天早上7—9点。大部分人每天都会坚持游泳锻炼,不游的人也会来到现场担当后勤保障人员,照看大伙儿的安全,提供保暖建议。“冬泳前不建议吃饱,可以吃点糖果或点心补充热量。”朱履平建议,冬泳爱好者需要做好充足的准备活动,下水前先往身上泼一些水适应温度,下水后按照自己的体能量力而行。上岸后要马上擦干水,穿衣保暖,可以进行适当的运动(如慢跑)使体温恢复正常。

据了解,2019年以前,这里还是一个带喷泉的蓄水池,后来经过改造成为露天冬泳基地,备受杭城冬泳爱好者的喜爱。入冬以来,每天有近200名人坚持来此冬泳。记者在现场注意到,泳池周围随处可见救生圈和温馨提示的标识:“水深3米,下水游泳必须携带救生器具。水流湍急,未成年人和初学者严禁下水。”大家表示,现在看到“新面孔”想下水,都会进行劝导,承担起安全员的职责。杭州市冬泳协会秘书长吕文忠提醒:参加冬泳者必须是身体健壮、无疾病者,患有心血管等基础疾病和没冬泳经验的人切勿尝试;冬泳的时间以中午最为合适,此时日光充足,气温相对较高;选择安全可靠的冬泳场所,不要随意到陌生的自然水域;户外冬泳时,切记配备救生浮球,便于施救者及时发现险情并救助;冬泳后切忌马上进入高温的房间、烤火或者洗热水澡,需要慢慢恢复体温,否则容易引发身体不适。

雪地炫技

随着冬季的到来,12月22日,位于临安大明山海拔1200多米的大明山万松岭滑雪场迎来新一轮滑雪热潮。 通讯员 冯瑜晶

4℃!

这项充满挑战的运动“泳”动寒冬

12月22日,恰逢农历冬至,来自嘉善县冬泳队的20余名冬泳爱好者齐聚嘉兴湘家荡畔,参与集体冬泳。

中午时分,湘江荡的水温刚过4℃,冬泳爱好者们在经过热身后纷纷下水。在冬季的湖面上,一群人活力四射地“泳”动,吸引了不少过路群众的驻足欢呼。此次冬泳距离为200米左右,大约5分钟后,冬泳爱好者们结束游泳纷纷上岸,直呼过瘾。上岸后,为了快速恢复体温,他们穿好衣服后还进行了数分钟的简单运动。

这次冬泳活动中,不仅有不惧寒冷的男士,还有同样勇敢的女士,更有爱好者驱车两个多小时专程从江苏赶来参加。嘉善冬泳队队员何钟已经67岁了,也是本次冬泳活动中年纪最大的一位,他说:“参加冬泳后,感冒少了,身体也比以前精神,跟队员们一起冬泳很开心,希望以后参与的人越来越多。”。

据了解,嘉善冬泳队成立于2017年12月,目前有队员40多名,来自各行各业。到了冬季,该队伍除了节假日外,每周固定时间也会组织开展冬泳活动。“经常冬泳可以提高身体免疫能力,但也需要注意安全。”。

(通讯员 林 艳)