

诸暨有支快乐的老年骑游队 边骑行边学习,还吸引来了外国人

本报记者 陈素琴

在诸暨街头,经常可以看到一支装备精良,队形整齐的自行车队沿街而过。车手们穿着炫酷的运动服装、戴着专业的头盔和帅气的墨镜。这支自行车队伍就是诸暨市金盾老年骑游队,队员们的平均年龄在60岁以上,年龄最大的已经79岁。

“不是骑行队而是骑游队,为什么呢?因为我们希望突出老年队伍的特点,既是骑行更是游玩。”队长王晓铭说。金盾骑游队成立于2013年,目前有24名队员。每到周六,只要天气好,他们都会相约骑行。“这项运动能强身健体,还能‘耍帅’,穿上炫酷的运动装备,好像回到了年轻的时候。”王晓铭说,这几年,骑游队走遍了诸暨的角角落落,切身感受到了家乡的变化。他们也会往外走,曾经组织过环海南岛和环太湖骑行,还组队游三清山,爬泰山,登崂山。

王伟萍原是诸暨市登山协

会的一名队员,曾获诸暨市登山协会颁发的“诸暨铁脚板”称号。2011年王伟萍膝盖受伤,被医生告知可能会落下后遗症,但不服输的王伟萍坚持运动,于2012年8月加入骑游队。“适当的骑行运动可以增加肌肉力量,改善腿部血液循环,对于膝关节及肌肉功能锻炼有好处。”王伟萍说。随着身体逐渐恢复,王伟萍骑得越来越远,最长一次曾一天骑了160多公里。如今,她不仅能骑车还能爬山。“加入骑行队后,感觉老年生活充满了活力。”69岁的杨建忠是队里的“后勤保障员,他觉得,车队就像一个大家庭,每次骑行前,检修人员会仔细检查大家的装备,为车队的安全“保驾护航”,有队员生病,其他队员都会上门送上关怀和祝福。

近十年的骑游生活,给大家都留下了不少印象深刻的事情。王晓铭回忆,有一年队伍中来了一个外国人,名叫艾贝克,



是诸暨金盾公司的工作人员,虽然年近70岁,但是因为热爱运动,也加入了骑游队。

今年,骑游队计划再来一趟环海南岛骑行。王晓铭说:“只要身体和时间允许,我们会一直骑下去,也希望更多的老年朋友加入我们。”

宁波老体协开展 体育特色项目之乡创建

本报讯 近日,经宁波市老体协主席办公会议评审,海曙区、镇海区、北仑区等8家单位,涉及健身气功、健身秧歌、地掷球、桌上冰壶球等11个项目,被授予体育特色项目之乡。

据统计,宁波市各地从2010年起创建并获得全国老年体育特色项目之乡的有5家单位,获得浙江省老年体育特色项目之乡的有7家单位。历年来,宁波市各地根据创建要求和当地老年人体育运动特点与需求,通过培训、展示交流及运动项目的创新、推广活动,不断吸引老年人参与体育健身运动,逐步形成各地的特色品牌项目,为创建工作奠定了良好的基础。宁波市老年体育特色项目之乡的创建,进一步提升了老年体育项目的影响力和吸引力,促进各地老年体育健身活动的广泛开展。

(通讯员 宁 宁)

运动会友

近日,以“新春佳节迎宾客 运动健身增友情”为主题的杭绍衢老年人气排球联谊邀请赛在淳安举行,来自10支区县(市)代表队60余名选手参加。

通讯员 徐兰花

运动庆新春 银发族解锁过年新方式

春节期间,我省各地老体协组织了丰富多彩的体育活动,让老年运动爱好者们度过了一个欢乐健康的春节。

宁波:文体联欢愉悦身心

1月28日,2023年宁波市鄞州区老年体育新春大联动活动拉开序幕,来自区老体协秧歌队、柔力球队、太极拳队、健身球队的50余人欢聚一堂。在持续四天的老年体育新春大联动活动中,各镇、街道线上线下联动,采取特色化、多样化的形式,为老年运动爱好者带来了一场极具年味的文体盛宴。

在唯美动听的《幸福来》音乐声中,秧歌队首先登场,表演

浙江省健身秧歌规定套路。随后,各团队分别展示了柔力球长绸、柔力球规定套路、太极拳、太极功夫扇、健身球单(双)球等节目。

此外,春节期间,象山县老体协组织近200名中老年太极拳爱好者进行太极拳展演,在古朴、悠扬的音乐声中展示太极拳的刚柔之美。据悉,春节期间举行太极拳展演已成为象山县老体协每年的固定节目。

仙居:智力比拼激活大脑

1月27日,2023仙居县“迎春杯”象棋比赛暨第八届象棋棋王赛举办,来自全县的老年象棋高手欢聚一堂,其中,年龄最大

的老棋王张光德已经75岁。

随着比赛开始,棋桌上的32对棋手摆开了架势,楚汉河界充满了看不见的硝烟。棋手们聚精会神,认真布局对阵,力争发挥出自己的最佳水平。经过一天的紧张博弈,最终决出了13名优胜棋手。

就在同一天,仙居县第38届“迎春杯”桥牌友谊赛开幕,县老年桥牌协会会员25人参赛,经一天二轮45副牌的角逐,产生了南北方和东西方前6名。据了解,“迎春杯”桥牌友谊赛是仙居县传统赛事项目,从1983年开始,已举办38届,为老年桥牌爱好者提供了学习、交流的平台。

(通讯员 王 丽 方 宇)



@淳安

本报讯 近日,淳安县老年体协志愿服务队来到千岛湖镇南山社区绿苑新村广场开展志愿服务活动,为社区老年人免费理发、修剪指甲、送春联,用奉献的方式欢度春节。

(通讯员 杜春兰)

@温岭

本报讯 近日,温岭市温峤镇老体协在镇西郊公园门球场举办第一期门球技能培训活动,来自八个村的23名学员和镇老年门球队队员共30余人参加。

(通讯员 刘芳雨)