

走古道、品美食、对山歌…… 来“神仙古居”感受运动休闲风潮

本报记者 钟 櫟

近日,第九届长三角运动休闲体验季在仙居拉开帷幕。近200位活动参与者在两天一夜间走古道,品美食,入住网红民宿,在古村打卡宋韵竞技项目,体验仙居特色对山歌……

在仙居湫山乡的越王古道起点处,大部队集结完毕,向最好海拔930米处行进。作为一段集众多历史典故于一身的古栈道,如今已是众多驴友争相打卡的徒步登山步道。

“在春光明媚的时候爬爬山,听听历史典故,这种久违的感觉很棒!”这是江西人徐昱芳第一次到访仙居,作为体育旅游爱好者,她曾去过不少名山大川,此次听朋友推荐,慕名前来参加长三角运动休闲体验季活动。“第一次来到这里,却一种久别重逢的感觉。”原来,除

了她自己,大学同学也都报了名。“之前因为疫情原因,我们几个已经好几年没有聚在一起了,这次借这个平台,既是一次老友聚会,又让我们跟户外运动再一次亲密邂逅!”徐昱芳兴奋地表示。

除了远道而来的客人,本地人吴秀英也时常和姐妹们来越王古道走走。一个支架,一部手机,退休在家的吴秀英一边在家周边游玩,一边搞起了直播。她说:“仙居有好山好水,这些年游客越来越多,村里的农家乐也越来越红火。我希望有更多人来我的家乡爬山游玩。”

值得一提的是,活动当天还是台州市第十一届体育旅游休闲节的起始站。据了解,自2012年开始,台州已成功举办了十届体育旅游休闲节,是全省最早举办

的城市。通过体育旅游休闲节活动的举办,将文化、旅游、体育、自然等元素县(市、区)村镇业态有机结合,充分发挥中心城区对农村、基层的辐射带动作用,助推台州乡村振兴战略发展,努力成为乡村振兴与体育、旅游融合发展的“重要窗口”。

长三角运动休闲体验季是上海、江苏、安徽、浙江三省一市体育主管部门为加强长三角体育产业协作、展现长三角不同地区的运动休闲风貌、共同培育运动休闲市场而携手主办的大型体育产业宣传推广活动,同时也是对运动化、时尚化、年轻化的长三角运动休闲路线的努力探索,在寻找体旅融合最好打开方式中,为运动休闲爱好者推荐了动感玩转长三角的另一种方案。

赵亚丽:生活中的软妹子 赛道上的狠角色

本报记者 洪 漩

双马尾、百褶裙,略施粉黛的赵亚丽在人群中活脱脱是一个软妹子。不过,一上跑道,她就是“破三”女神。跑友打趣她:“看着弱不禁风,跑起来可狠了。”

日前,赵亚丽参加深圳马拉松赛并以2小时47分48秒62的成绩排名女子组第九。“虽然没能刷新此前在杭马比赛时创下的个人PB,但能在这个明媚的春天用一场比赛检验冬训成果,感觉非常好。”很难想象,赵亚丽从跑步“小白”进阶到“破三女神”,仅仅花了两年的时间。

“90后”的赵亚丽在杭州从事跨境电商行业,接触跑步是在2020年的夏天,在下沙江边跑步时结识“师父”——杭州玫瑰跑团团长刘新超,并得到了他的指点。“刚开始很外行,什么装备、配速都一无所知,后来才知道跑姿、呼吸都有讲究。”赵亚丽笑言,正是跟着师父加入玫瑰跑团,越跑越有劲。

平时工作忙,赵亚丽只能挤出时间在钱塘江边跑步。“一般早上五点起床,沿着钱塘江跑完15公里,再回家洗漱上班。周末则控制在20-30公里,也会专程从下沙赶到西湖边和跑友们一起跑‘玫瑰’。”“她是个非常自律,且目标明确的女孩。”见证了她成长的刘新超如此评价。

在跑友的建议下,当年下半年她便报名横店马拉松,实现了跑马“处女秀”的同时,以3小时14分41秒的成绩斩获女子组第二名。“选手们穿越在风格迥异的景点里,整个赛道都沸腾了。”赵亚丽表示,首马的绝佳体验给了自己正向的引导,也让她有了一直跑下去的动力。

近几年,虽然受疫情影响,马拉松赛事延后、取消较多,但赵亚丽尽可能把握住机会,2022年就完成了5个全马、3个半马,并在2022年杭州马拉松赛上以2小时46分08秒的成绩创下个人PB。

如今,赵亚丽成了不少跑友心中的“破三女神”,与此同时,她也身体力行地将科学健康的生活方式传递给身边人。



“扣”动心弦

日前,宁波奉化第三届“桃花杯”华夏气排球超级精英赛在奉化体育馆圆满收官。来自吉林长春、山东济南、江西上饶、上海左骅、广东珠海等曾获全国比赛前八名的8支代表队90余名气排球精英高手参赛,共享气排球这项运动带来的快乐和激情。

通讯员 周 力

5大热门团操课,吸引500余名健身爱好者 走进亚运场馆,点亮运动夜生活

本报记者 徐萃萃 潘笑坤

近日,以“我爱杭州 奉献亚运”为主题的杭州市第三届“夜健身”活动展示节在杭州市体育馆活力开启。从下午两点到晚间十点,一波接着一波的运动爱好者走进亚运场馆,跟着健身教练免费体验时下最热门的团操课程。据悉,该系列活动还将以线上、线下不同形式在杭州各地持续开展,通过集中展示激发市民们夜健身的活力,提振亚运城市的精气神。

在乐刻运动人气内训师Vicky的热情邀约下,一场动感十足的尊巴课程在夜幕里开启,台下百余名运动爱好者们随着音乐摇摆、舞动、挥洒汗水。

“跳一场尊巴让我感觉心情愉悦,一起上课的都是年轻人,但我感觉自己的体力不比他们差。”活动现场,年过50的盛女士活力满满,她表示,自己坚持户外运动多年,一年前因为偶然的机会开始接触健身房锻炼,“刚开始接触尊巴的时候很不能接受,但后面越跳越有活力,平时晚上没什么事就会去健身房跟着老师上课,还有那么多小伙伴一起,感觉自己也越来越年轻。”

除了尊巴课程,活动当天还进行了搏击、燃脂操等5大热门团操课的体验、展示,共吸引500余名健身爱好者前来参与。杭州

乐刻运动内训师杨凯文告诉记者,相比活动现场的火热,活动线上报名的场面更是火爆。“我们一共带来2节团操课,每节课开设100个名额,经过前期线上线下的宣传,报名通道打开不到1个小时就基本报满了。”

2023年是杭州亚运会举办之年,杭城各地体育场馆设施日渐完善,民间的体育气氛也愈来愈浓厚。从以往的“日落而息”到“24小时运动”不打烊,“夜健身”已然成为一种运动新风潮。每当夜幕降临,杭州的体育中心、健身场馆、运动公园、城市广场等场所就更加活跃起来,“为健康买单”的夜经济悄然被点亮。