从新手到马拉松 龙游十年跑友“越跑越年轻”

“跑步是一件特别美好的事，跑步的愉悦能享受一辈子，是过了很多年还能想起来当时的美好。”这句话，是马拉松爱好者林建新与人分享跑步带来的收获和启示时常会提及的。今年是他坚持跑步的第十个年头。

走进林建新的家，首先映入眼帘的便是家门口鞋柜上整齐摆放的亮眼跑鞋，还有挂满马拉松奖牌的楼梯扶手，这些都在表明着他是个十足的跑马爱好者。而随手拎起一枚枚奖牌，林建新都能将这些奖牌背后的故事娓娓道来：“这是我人生中的第一块马拉松奖牌，2016年举办的北京线上马拉松；这一枚是2022年的新安江马拉松，也是目前为止获得的最好的成绩，全马用时3小时15分钟……”每一枚奖牌的背后都有一段难忘的故事，记录当时跑马的美妙心情。

“2013年的时候，身体发出了‘警报’，开始跑步后，身体状态和精神状态都有所好转。”十年前，由于健康状况不佳，林建新便萌生出通过跑步健身改善体质的念头。从刚开始的慢跑，500米、800米，到3公里、10公里……逐渐养成了习惯。“气色更好了，睡眠质量也有了很大的改善，感觉自己越活越年轻。”林建新笑着说，面对即将到来的50岁，正用跑步解除身体的健康警报。

林建新开跑那几年，正值国内马拉松运动火爆兴起。根据中国田径协会的一组数据显示：2014年中国马拉松赛事达到51场，参赛人次超过90万。在此之后，马拉松从小众变成大众，从专业赛事变成流行运动。林建新也是从那时起，在闲暇时间就穿上跑鞋，奔走在全国各地马拉松跑道上。“带上一双跑鞋，认识一座城市。”这些年来，他跑了国内许多城市。

跑步对林建新而言还有一大的乐趣：用跑步轨迹绘画。“5月20日的时候，跑一朵花；今年是兔年，绕着城市跑一只兔子；生日的时候，跑一个当天的数字，很有意义。”在他看来，在特殊的时间、特殊的年份，用运动在地图上“绘制”出一幅幅特殊的轨迹，是一件浪漫至极的事情。

刚刚结束的龙游马拉松，林建新也十分享受比赛过程。“平时跟一群跑友在双休日去跑‘龙马线’，一段下来二十几公里。”林建新说，希望能够通过这场家门口的马拉松比赛，带动更多人爱上跑步，爱上马拉松，一起跑向健康。

（通讯员 徐 月）

“五一”假期5万人舟山“浪”起来

五一假期期间的舟山朱家尖东沙景区“City Surfer”城市浪人冲浪俱乐部里，不少冲浪爱好者休憩、闲聊；沙滩上，一组组刚接触冲浪的爱好者在教练的带领下，练习冲浪的基础动作；海面上，一块块冲浪板在海浪里忽远忽近地穿梭着，冲浪客“骑”着浪头飞快移动。

“第一次来舟山冲浪，感觉非常舒服。”冲浪爱好者“小白”来自上海，当他抱着冲浪板上岸，一脸享受。“这边的浪对新手比较友好，而且人不是很多，温度也比较适中，体验下来很舒适。”他告诉记者，自己已经玩了1年多冲浪，也曾去过海南万宁、后海等地冲浪，得知上海周边就有优质的冲浪点后，趁着假期就来“过过瘾”。他补充说，从上海自驾过来蛮方便的，预计一个月来冲浪两次左右，既平衡生活和工作，还能尝尝海鲜、看看美景。

相比老手，第一次玩冲浪的“鲍小虾”则数次遭到海浪的“攻击”。“虽然喝了很多口海水，但是玩得非常开心，特别是乘着浪站上滑板的那一刻，烦恼都没有了。”“鲍小虾”是土生土长的舟山人，从小在海边长大。东沙景区内传统的海上自行车、香蕉艇、摩托艇已经激不起她的兴趣。“之前听说东沙能冲浪，一直没来过，趁着假期就来玩玩看。”她兴奋地说，如今家门口的海也“浪起来了”，感觉十分开心。

“为了找合适的冲浪点，我跑过国内外很多冲浪胜地，但总感觉太远，不大方便。”“City Surfer”城市浪人冲浪俱乐部负责人俞晨是国内第一批玩冲浪等极限运动的运动员，曾参加过亚洲冲浪巡回赛。“东沙的浪是不停的，海浪条件应该能排进全国前十。”俞晨表示，看到了舟山具备冲浪的先天优势后，2021年5月，“City Surfer”城市浪人冲浪俱乐部落地东沙。通过社交平台传播，曝光度呈几何式增长，去年东沙冲浪游客量为2万多人次，今年估计有5万人次。 （通讯员 周杭琪）

氛围满溢 德清掀起运动热

起跳、挥臂、转腕、扣杀……排球爱好者吴华莹的一记重扣，赢得了场内阵阵掌声。“五一”小长假期间，在德清县体育中心排球馆内，一番激战后，吴华莹边抹脸上的汗珠边说：“打得真过瘾，不愧为亚运会比赛场馆，地板、灯光都是专业的。”

随着亚运会的脚步日益临近德清县亚运会氛围浓郁。作为亚运会排球比赛场馆，德清体育中心排球馆早已经进入备战状态，海报、吉祥物等各类亚运元素已铺满德清大街小巷，体育中心、社区公园等地处处涌动着运动热潮。

位于德清大道延伸段的上渚山奇幻谷内，UCI泵道世锦赛预选赛刚刚落幕。“这是我第一次来德清，这里的泵道很大，很流畅，设施非常棒。”2022UCI泵道世锦赛冠军尼尔斯·本辛克（Niels Bensink）说。

特地赶去观看比赛的江先生说，假期不出游，却没有想到在家门口看到了来自全球的300多名选手竞技切磋，很精彩。

国家级凯乐石跑山赛、浙马会6城接力赛、省中学生排球锦标赛暨第一届全国学生（青年）运动会选拔赛、德清百村篮球赛、气排球联赛等上百场群众体育赛事活动，让德清沉浸在快乐运动当中。县文广旅体局体育科科长沈自强说，通过民众参与体育赛事，营造更浓郁的亚运氛围，真正做到“全民健身与亚运同行”。

（通讯员 王力中）

屈伸山水间

“五一”假期期间，衢州市区的一群桨板瑜伽爱好者来到衢江区湖南镇，在乌溪江上练起操桨瑜伽。既欣赏美景，又锻炼了身体。

通讯员 胡江丰

（上接1版）

我们“下班回家”，请你们“进场锻炼”

按照省直机关工委“双建争先”服务保障要求，各级各类职工服务中心不仅要服务职工，也要面向社会开放。“不仅是我们，省内各级工会的文体阵地，都在推进、推广此类做法，旨在惠民便民。”谭好奇说。

错时开放、党建联建 做好管理与服务保障文章

错时开放文体场地设施，也给机关企事业单位的后勤管理提出更高要求——晚间、休息日场地“不打烊”，该怎么管，谁来管？

管理与服务保障是面向公众开放最大的难题。中国兵器装备集团杭州疗养院引进专业人才充实管理队伍，同时由党员同志发挥先锋模范带头作用，做好开放的各项保障。省总工会的做法则是招募社会力量、志愿者一起加入参与服务保障。记者了解到，目前省总工会职工服务中心共开展7个公益项目，其中6个交由社会机构运营。这些参与运营的公司不收取租金，只收取成本分担费，就是为了能更好地服务于场地公益开放。“不仅要面向公众开放，还打算扩增开放的项目、场次。同时我们还定期推送调查问卷，及时了解大家的健身需求。”谭好奇表示。