本版撰稿 本报记者 郦琪琛 陆一帅 通讯员 毛武俊

浙江省第八届老年人运动会江山启幕

赛事持续8个月，赛场遍布20个县市，全省老年人上演“老有所健”

本报讯 五月江山，繁花争妍。5月18日晚，浙江省第八届老年人运动会开幕式在江山市虎山运动公园体育馆上演。各单位领导和2000余名全省各地老年朋友亲临现场，共同祝贺全省老年人体育盛会最华丽篇章的精彩展现。

据了解，1988年以来，浙江省老年人运动会已举办七届，赛事获得了老年群体的广泛关注与喜爱。本届老运会共设20个大项、23个小项，与上届相比增加6项，来自11个市及省级各行业体协3000余人参赛，总人数较往届有不同程度增加，赛事将持续8个月，赛场遍布全省20个市县。省老年体协相关负责人介绍，本届老运会将延续淡化锦标、淡化金牌原则，主张“参与、交流、健康、快乐、安全”，项目设置更加适老，项目更加注重突显地域文化及体育传统。

开幕式现场，《美丽中国》《山河一脉》《美好生活》等七大演出轮番上演，融入百人快闪情境表演唱、大型秧歌舞、沉浸式历史穿越秀等传统文化元素，结合柔力球、排舞展演等老年人热衷的体育健身运动，以富有激情的运动身姿展现老者活力，极具科技感的舞台融合江山特色带来不一样的视听盛宴。江山非遗节目——江山手狮亮相舞台，将现场气氛推向高潮。

受疫情等因素影响，四年一届的老运会延迟至今，不少老年运动爱好者都“等不及了”，出现了参赛队伍早早报名、参赛选手满员的井喷现象。为解决这一“幸福的烦恼”，组委会将比赛项目升级扩容，新设迷你气排球、木球、兜球、快乐舞步健身操等项目，既新颖有趣、喜闻乐见，又满足了老年朋友高涨的参赛热情。

如今，老龄化现象日趋严重，进一步加强新形势下老年人体育工作，让老年人生活得更加健康、快乐、幸福成为了重要的民生工程。数据显示，到2025年，我省人均预期寿命达到82.5岁左右，经常性参加体育活动的老年人占比达到25.5%，老龄产业走在全国前列。体育，是老年人老有所健、老有所乐、老有所为的助推器。

除了老运会这一重头戏，今年，省老体协将推出以“喜迎杭州亚运会盛会、共享民生和谐快乐”为主题的各类老年健身活动，同时，还将制定健康老人标准，建立健全我省健康老人数据库，支持老年人开展体育健身活动，落实老年人体育优待政策，以数字化手段宣传和普及老年人体育健身知识和方法，丰富老年人的业余生活，让老人们真正实现“老有所乐”。

此外，本届省老运会开幕期间还将举办全省老年体育成就图片展、召开浙江省第八次老年体育科学研讨会。闭幕式将于11月在金华东阳举行。

严善井：跑道就在脚下

严善井，今年62岁；他有个雅号——“江山阿甘”。

1988年杭州马拉松冠军、日本静冈樱花杯国际马拉松赛亚军……家里堆满了各种马拉松比赛奖牌，严善井的人生是跑出来的。

从上世纪80年代末到本世纪初，严善井每年都会报名参加杭州马拉松比赛，总共参加了19次杭马赛事，杭马组委会因此授予其永久号码87777。从青年到老年，严善井一路奔跑，一路向前。“从早跑到晚，我都不觉得辛苦！”他总是这么说。

所谓“老骥伏枥，志在千里。”如今，严善井依然奔跑在路上。为了增加体能，他自制了独门秘器——一件5公斤重的泥沙衣，每次训练都会把它穿在身上，负重奔跑。“我想一直跑下去，直到跑不动为止。”他动情地说。

听说本次老运会开幕式在江山举行，虽然赛事没有设长跑项目，但严善井第一时间报名参演了开幕式活动，还特别为本次赛事录制宣传视频。

现场，作为东道主的他热情地向各地参赛者推荐江山。得知严善井是马拉松大咖，队友们纷纷点赞：没想到这位东道主这么牛！“明天带你们去须江边跑一跑！”开幕式还没结束，严善井已经约上客人们游览江山了。

徐莉：享受柔力球快乐

老运会开幕式彩排现场，一群身着靓丽服装的柔力球运动员在进行最后的演练。

代表杭州出征本次比赛的建德老年柔力球队队员徐莉正是其中一员，她的另一个头衔更加响当当——全国老年人柔力球（套路）交流赛女单冠军。当时，徐莉以一曲《可可西里的牧羊人》，技压群芳，一举夺魁，这也是建德市老年柔力球队获得的最高荣誉。

提起柔力球，徐莉有说不完的话，“看起来简单玩起来很难”是徐莉接触柔力球后最深刻的感受。柔力球圆弧轻划，看似软弱无力，但是在力度拿捏、方位掌握方面对体力要求很高，一场球下来，汗流浃背、腰酸腿软是常态。当初，徐莉也差点因此放弃。

“比我年纪大的队友都能学会，我也可以！”犹豫再三，徐莉决定坚持下去。功夫不负有心人，苦练一年多后，徐莉代表建德参加杭州市老运会，初次登台便获得前三名的好成绩。

本届老运会徐莉也做了精心准备——在音乐选择、服装搭配、舞美设计等方面都进行了深度设计，力求首战告捷。不过，面对各路高手，她将以轻松的心情、良好的心态面对，充分发挥自己的特色，充分享受比赛。

开幕式背后的“双赢账”

18日晚，浙江省第八届老年人运动会开幕式在江山举行，这是江山自今年1月1日举办全国新年登高健身大会以来，举办的第6场省级以上规模赛事。近年来，凭借众多品牌赛事活动，江山这座体育之城的一举一动备受关注。体育赛事为何要办？或许在江山便能找到答案。

开幕式吸引了全省数十支队伍，上千人赴江。在江山人看来，来的不仅仅是客人，背后更有一笔经济账。一日比赛，多日停留，拉动衣、食、住、行、游、娱等直接消费需求；赛事带来的蝴蝶效应，激发更多人养成运动习惯，促进体育消费。

类似省老运会开幕式这样的场景，年初的全国新年登高健身大会出现过，一个多月前举办全国健美操锦标赛、全国青少年攀岩公开赛同样出现过。事实上，江山每年要举办100多场赛事活动，经常参加体育锻炼的人数比例达到了44.6%。数据显示：全国新年登高健身大会及相关赛事活动为江山带来的直接经济效益近2.12亿元，且呈现逐年递增趋势，赛事活动产出效应共计4.93亿元，其中对第三产业的拉动效果最佳。

大型赛事的举办，也在不经意间提升了江山体育硬件设施水平。此次省老运会开幕式场地设在虎山运动公园，这是该场馆举办大型活动“首秀”。该公园总投资15亿元，是一个位于四省边界领先的、全省一流的县级高品质运动公园。公园除了能满足江山日常举办大型赛事活动的需要，也可承接国家举重队的训练任务，满足国际比赛、培训需求。

从2014年到现在，江山已承办7次国家级以上的重要举重比赛，几乎所有的举重奥运冠军都来过江山。此次虎山运动公园正式“开门纳客”，将帮助江山成为名副其实的“中国举重福地”。

体育赛事为何要办？在江山，答案已经清晰。正如市体育局相关负责人所言，赛事活动的举办强化了江山的城市品牌特色，提升了城市的知名度和影响力，展现了江山的全民健身成果，推动了体育旅游的发展。

浙江省第八届老年人运动会竞赛交流项目赛程

时间	项目	地点
4月16-18日	桥牌	台州市温岭市
4月24-26日	太极拳（剑）	温州市龙港市
4月26-28日	乒乓球	嘉兴市秀洲区
5月09-11日	象棋	湖州市
5月13-15日	围棋	丽水市青田县
5月18-20日	柔力球（套路）	衢州市江山市
5月20-22日	持杖健走	湖州市安吉县
5月24-26日	飞镖	舟山市
5月28-30日	迷你气排球	衢州市江山市
5月29-31日	兜球	宁波市余姚市
6月07-09日	柔力球（竞技）	衢州市江山市
6月14-16日	体育舞蹈	嘉兴市
6月27-29日	地掷球	衢州市开化县
5-11月	健身气功	丽水市
5-11月	嗒嗒球	杭州市临平区
5-11月	健身球操	金华市永康市
5-11月	男子气排球	绍兴市诸暨市
5-11月	门球	杭州市萧山区
5-11月	女子气排球	金华市磐安县
5-11月	木球	台州市路桥区
5-11月	哑铃操（橡皮筋操）	绍兴市新昌县
5-11月	快乐舞步健身操	宁波市北仑区
5-11月	健身秧歌	金华市东阳市