# 1700公里！老外“网红”骑行打卡亚运场馆

本报记者 马碧茹 钟 樑

“下周我要再更新一个关于计划亚运骑行的视频，在此非常感谢大家的支持和建议。现在和大家分享一下我今天探索的一个特别好玩的骑行路线……”这是一位金发碧眼高鼻梁，操着一口流利中文的外国小伙近期在社交平台上的一段分享，不少网友则通过这个账号名为“荷兰豆骑行中国”的短视频领略了杭州以及周边的大美风景。据了解，账号管理者是两位家住绍兴柯桥的荷兰小伙，他们用骑行的方式探索城市，“解锁”浙江。

## 荷兰人在浙江

Tomas（托马斯）是“荷兰豆骑行中国”账号的运营人之一，他来中国已有5年时间，在浙江也生活了近3年时间。

“5年前来中国时，在北京学习了一年中文。我喜欢骑行去探索不同城市，在荷兰时，我经常会制订长途骑行的计划，从荷兰到巴黎，到罗马。记得骑到罗马的路线要经过阿尔卑斯山，那段旅途我和朋友们骑了17天。来到浙江之后我发现，在这里有山有水特别漂亮，所以我决定重拾骑行爱好。”

目前Tomas已经解锁了杭州萧山楼塔古镇、富阳龙门古镇、绍兴安昌古镇、诸暨香榧森林、金华诸葛八卦村、兰溪游埠古镇等多个周边打卡点。最近，他们计划用1700公里打卡全省所有的亚运场馆。

## 打卡全省亚运场馆

这个想法从何而来？Tomas说，他曾骑到柯桥羊山的攀岩中心，发觉体育馆特别漂亮，连场馆周边的乡间小路也都别具特色，于是萌生了打卡所有亚运场馆的想法。

本届亚运会除了杭州一个主办城市外，还有5个协办城市，56个竞赛场馆、31个训练场馆。而“荷兰豆”要打卡的就是56个竞赛场馆。“之前我们在浙江骑过最长的路线不到1000公里，这次估计是1700公里，还需要拍摄，所以大概需要2-3周的时间。但浙江的古镇、乡野、古村落实在很吸引我，所以趁这次机会可以把这些美景一次性看个够。”

说到此番旅程面临的最大挑战，Tomas用特别地道的话说是“三伏天”。“我们计划是在8月中旬，正好赶上‘大暑’，虽然已经感受过浙江的夏天有多热，但三伏天骑长途确实是很大的挑战，一路上要及时补充水分。”Tomas提到，骑行这么久，沿途遇到热情打招呼的市民也是旅途中最美的风景。

## 对浙江山水的热爱溢出屏幕

从Tomas的视频中不难发现，他对于浙江山水的热爱溢出屏幕。他毫不吝啬地夸赞杭州有他见过最好看的城市天际线，来西湖不下四五百遍，他认为世界上比西湖更漂亮的地方并不多。他享受着在城市、古镇、山林间随意切换的骑行体验，每每向家人朋友们晒出浙江的山水图后，总会引来一阵羡慕。

“对于我这个外国人来说，杭州、绍兴这些城市更适合生活，在这里我的工作和爱好能完美结合。今年11月我的父母也准备来浙江看看，到时候我也想带他们走遍浙江。”

谈及饮食，Tomas更是对中国菜赞不绝口，“我夫人是重庆人，所以必须吃辣，我吃辣也完全没问题。绍兴菜、桐庐菜、衢州菜都挺好吃的。上周末我带一位荷兰朋友吃了顿饭，他觉得吃到太多美食了，以前不知道中国竟然有这么多种类的美食。”

随着账号在网络上走红，Tomas表示很乐意向更多人展示骑行的乐趣。荷兰是个自行车数量比人口多的国家，自行车是阿姆斯特丹和其他一些城市居民的主要出行方式之一。在浙江，他发现近些年骑行爱好者越来越多，希望能有更多小伙伴加入骑行队伍，不要浪费城市的每一处风光。

## 朝气蓬勃

8月12日，2023年宁波奉化区“全健杯”中老年气排球混合邀请赛收官。来自该区各企事业单位气排球俱乐部的8支代表队同场竞技，交流球艺，共享气排球这项运动带来的快乐和健康。

通讯员 周 力

# 衢州“伽”人云集“瑜”美同行

**本报讯** 8月12日，衢州市第三届“有礼”瑜伽艺术节在柯城区九华乡关溪山房民宿举行。80余名瑜伽爱好者身着亮丽多彩的瑜伽服，在轻柔的音乐中体验瑜伽的独特魅力，修养身心。

“瑜伽讲究静心养气，动作协调，平衡身心。”活动现场，行业顶尖资深瑜伽教练讲解流派瑜伽、体态改善、康复运动等知识，并作示范指导学员学习动作要领，让大家心灵得到放松、身体得到舒展。在老师带领下，学员们循序渐进学习到冥想、呼吸，组合体式放松减压法、灵活肩颈训练、腰腹力量、静心调节等。

“想通过本次活动，让爱好者们对瑜伽有一个全面了解和深切感受，同时加强瑜伽从业人员职业素养和专业度，帮助群众解决更多与运动相关的实际问题。”衢州市瑜伽健身协会会长吴凤珍介绍，接下来，协会将加强瑜伽的普及与推广，积极举办各类瑜伽培训和公益活动，带动市民群众认识、了解并参与到瑜伽健身运动中。

（通讯员 单一迪 童舜文）

# 以“五高”要求实现“五精”目标 放大亚运效应做好后亚运文章

（上接1版）杭州跑步中心只是临平打造嵌入式体育场地三年行动规划中一个缩影。据悉，从2022年启动到如今，临平已建成嵌入式体育场地1400余块。临平通过盘活城市“金角银边”着重打造的特色体育休闲场地，真正做到场馆“为民所用”，让建设项目与群众需求有效衔接。在满足居民群众对体育生活新需求的同时，以提升公共体育服务为抓手，助推实现“体育共富”。郑瑶指出，嵌入式体育场地建设的“临平模式”，有效破解老百姓“健身去哪儿”难题，实现公共体育场馆资源“全域均衡、全龄友好、全民共享”，加快形成“10分钟健身圈”，在全省起到示范引领作用。

郑瑶还听取了临平打造超山运动小镇规划情况的汇报，指出要大力实施“体育＋旅游+产业”深度融合，要开展多方位可行性论证，充分利用自然资源禀赋、探索多元发展路径，打造体育的“一区一品”，努力让运动休闲、竞赛表演等成为乡村振兴的“绿色”载体。

省体育局党组成员、副局长廖洪钰参加调研。临平区委副书记、代区长周徐胤陪同调研。

# 青田“村BA”点燃激情夏夜

连日来的晚上7点，随着夜幕降临，青田祯埠镇岭下村文化礼堂旁的篮球场内，一场场精彩的“村BA”邀请赛热闹上演。来自腊口镇、祯埠镇、章村乡、岭下村、小群村、祯埠村等地的球员们使出浑身解数，打出一次次精彩攻防配合，场外欢呼声此起彼伏。

据悉，2017年，祯埠镇首次组织“共富杯”篮球邀请赛以来，至今已连续举办七届，随着影响力的扩大，参赛队伍逐年增加，今年共吸引腊口镇、祯埠镇、章村乡等10支代表队、150名球员参赛，比赛场次36场，为期18天的赛程将持续至8月底。

“以前没有这么多球队来的，这次有10支球队，比前几届都多，大家都赶过来看比赛了，还有些从别的乡镇、县市赶过来的。”祯埠镇岭下村村民梅灵宏说，现在看球的人多起来，围着球场摆摊的人也多了，看到村子里的热闹场景，大伙儿都很高兴。

为了承接、服务好前来观赛的游客们，祯埠镇主动牵头“搭台”，做好服务保障，努力扮演“服务型政府”的角色。镇党委书记麻键威表示，祯埠镇将以“村BA”为切口，将体育之风引向祯埠绿道、人工沙滩、仰天湖等旅游景点，以体育为轴心带动文旅融合发展，促进乡村振兴。

同时，青田县将以祯埠镇“村BA”赛事为基点，依靠这扇“小窗”带动县域文体旅融合发展的“大窗”，实现“周周有活动，月月有赛事”，为乡村引客流，培育经济增长动能，打造民众健康生活、爱好运动的“重要窗口”，奏响文体旅融合发展的“华美乐章”。

（通讯员 张清岚 潘 攀）