

单车嘉年华骑出了年味

本报记者 潘笑坤

1月21日,2024年杭州西湖区铜鉴湖单车嘉年华拉开帷幕,这场骑友们的专属嘉年华吸引了畅骑组和家庭组两个组别近200名单车爱好者参与。

一早,尽管天气寒冷,但参与者们依旧热情似火,随着一声发令鸣笛声响起,畅骑组成员开启35公里破风之行。家住钱塘区的卷卷由于距离铜鉴湖较远,一早通过货拉拉将爱车送到起点。卷卷说,她是一名主播,作息不规律,为了增强体质,加入了一个骑行群。“我们这个群约200人,每周举行1到2次骑行活动,这是我第一次参加大型骑行比赛。”见到了更多骑友,卷卷会主动跟他们交流。除了骑行,卷卷日常还参加徒步、瑜伽等运动。

如果说畅骑组主打潇洒帅气,那家庭组就是妙趣横生。活动现场,龙腾冰雪、财源滚滚、愤怒的小鸟等八大主题趣味活动让选手打卡参与,年味十足。住在附近的孔长财带着女儿孔艺然打卡“财源

滚滚”,用滚筒在红包上印出“财运亨通”等字样,还在“龙运亨通”环节上将沙包扔进吉祥钱孔内。“我们平常也骑行,这次除了骑行还有这些有趣活动,小孩子比较喜欢,都玩了个遍。”农历新年即将到来,孔长财也表达了新春愿望,“新的一年最重要的是身体健康,多运动才能更健康。”

6岁的庄易在爸爸妈妈指导下,将“愤怒的小鸟”玩得尽兴,多次将小鸟的玩偶通过弹弓射出击中目标框,开心极了。庄易也有自己的爱车,而且技术相当不错,“平时爸爸会带着我骑车,这次是我第一次参加骑行活动,虽然很冷,但很好玩。”

据悉,这是铜鉴湖首次举办骑行类活动,在运动中欣赏沿途美山、美水、美景,别有风味,让“全民健身、全民健康、全民共享”的体育理念深入人心,让“健康年”成为共识。未来,西湖区将继续强化体育与旅游、文化的深度融合,还“场”于民,打造“亚运朋友圈”,让全民健身热潮持续涌动。



圆梦亚运启新程 感恩奋进再出发 以更强使命自觉勇毅前行拼搏进取再立新功

(上接1版)易炼红强调,杭州亚运会、亚残运会的成功举办,充分彰显了伟大建党精神包括红船精神,以及浙江精神跨越时空、历久弥新的强大力量,引领全省上下持续激发出“绝对忠诚、卓越争先、首創敢为、开放大气、担当奉献”的精神力量,形成了一笔宝贵的精神财富、一种鲜明的精神品格,将始终激励感召着浙江儿女干在实处、走在前列、勇立潮头。要以成功举办杭州亚运会、亚残运会为新起点新机遇,把“后亚运”这篇大文章写好写精彩、这篇新文章写活写出彩。持续释放亚运红利,统筹推进三个“一号工程”,大力实施“十项重大工程”,更大力度激发全省“创改开”澎湃动力,跑出高质量发展加速度;持续用好亚运遗产,聚焦共同富裕示范区建设,加快推进现代社区基本单元建设、公共服务“七优享”、“一老一小”服务保障,打造高品质生活样板地;持续放大亚

运荣光,用足用好世界互联网大会乌镇峰会、良渚论坛等平台,更加自信从容展示中国文化、传播中国声音、讲好中国故事,增强高起点文明传承新自觉;持续发扬亚运精神,传承弘扬亚运会、亚残运会这一大战略锻造的好作风好气质,展现高素质干部队伍好形象,让“能干事、想干事、干成事”氛围更加浓郁,努力实现经济社会发展与亚运盛会“同样精彩”。

王浩强调,各地各部门要深入贯彻落实习近平总书记重要讲话、重要指示批示精神,按照本次会议部署要求,运用好杭州亚运会、亚残运会筹办工作中的好经验、好做法,发扬好亚运激发的强大精神力量,扎实做好“后亚运”各项工作,持续推动“八八战略”走深走实,在奋进中国式现代化新征程上勇当先行者、谱写新篇章,为强国建设、民族复兴作出新的更大贡献。

一位音乐老师的跨界变身 敢跑,才有无限可能!

课堂上,她是优雅动人的音乐使者;生活中,她是跋山涉水的江湖侠客。刚柔并济中,有一个共同的精神内核:不服输、爱挑战。刚刚过去的2023年,工作之余,朱珏一共参加了6场马拉松,拿到了全程马拉松3小时53分53秒、半程马拉松1小时44分37秒的个人最好成绩。

小身体,大能量

朱珏是绍兴市城北小学的音乐教师,因为长时间伏案写材料、写课题,身体状况不容乐观。2017年,朱珏参加疗养休养前往舟山极岛,其中有一个行程是爬山看日出,长期缺乏运动,这让她累得气喘吁吁,她看着几位年长的老师都能轻轻松松走在前面,心里暗下决心:这样下去可不行,必须加强锻炼。

于是,朱珏决定开始跑步,加入了“小马奔腾跑团”,从此这一路不再孤单。2018年绍兴举办马拉松赛事,朱珏开启了人生中第一个半程马拉松,21.0975公里,每一步都记忆犹新。

经历了2017绍兴国际马拉松赛迷你马拉松项目,朱珏感到意犹未尽。“小马奔腾跑团”每周三的例跑中,大家都不约而同地加量了,她也从原先每次的5公里,增加到了8.88公里、10公里、15公里……慢慢地,坚定了拿下半程马拉松的决心。

“一路奔跑,面朝着阳光,站在山巅回望身影散发光芒……继续奔跑,像小马一样……”2019年,她发挥自己的专业优势,拉上伙伴周剑奇,为“小马奔腾跑团”创作了一首主题歌曲《小马之歌》,这首歌也成为了该跑团的“专属战歌”。

越野赛,闯江湖

“半马”的比赛,朱珏一个多小时就能完成,她一边享受过程,一边寻找新的目标。2019年,朱珏开始了越野赛,同样是长距离跑步,地点从城市来到了乡野——徒手翻越一座座高山,在怪石嶙峋的溪谷中溯行。一场30多公里的越野赛,少则3小时,多则9小时,可见其艰难。

最“虐”的一次是2020凯乐石莫干山跑山赛·七剑闯江湖系列赛新昌站,28公里的越野路线,顶着8月份的酷暑,朱珏足足跑了8个多小时,获得女子组第17名。

28公里的组别,距离不长,但爬升大,累计2300米,最高海拔

885米,路程险峻,需要靠脚趾的力量抓地,结束时,朱珏的7个脚趾甲已经充血了,但她依然坚持。

一晃,已经跑了7年。“每次艰难完赛后,总想着下次再也不参加了。不过一到新的赛季,就又忍不住报名了。”朱珏告诉记者。朱珏在家中定制了两排挂钩,左边写着“RUN42.195”,右边写着“RUN21.0975”——对于马拉松爱好者来说,这是无比熟悉的两个数字,分别是全程马拉松和半程马拉松的跑程。这上面分别挂满了奖牌,都是朱珏一步一个脚印换回的成绩,每每看到这里,她就充满了前行的动力。

(通讯员 董晓晓)



绳牵邻里情

近日,嘉兴市秀洲区第二十届迎春趣味运动会暨首届“都宝”邻里运动会举行。运动场上,街坊邻里在“两人三足、双人跳绳、投壶、投篮和足球保龄球”等多个运动项目上一展身手。 通讯员 冯玉坤 许凯莉