四天六城 杭州一家四口骑遇太湖

本报记者 陈素琴

“下一个长假,我们准备去安徽巢湖骑行。”说话的是杭州市民易伶俐,她为孩子策划了一场300多公里的“环太湖骑行游”。

为什么会有这次骑行?易伶俐坦言,就想通过骑行旅行带孩子去看看世界、亲身感受大自然。本次环太湖骑行游,他们一家9月29日从湖州出发,途经湖州、长兴、宜兴、常州、无锡、苏州6座城市,于10月2日回到湖州。“为了这次骑行,我们加强了平时的训练。通常会提前一到两个月在杭州市区夜骑,一般20—30公里左右,一条线是西湖一大圈,另外一条是西溪湿地一大圈,杭州的路况很好,适合夜骑。”她说,平时他们骑的是山地车,有几次环湖骑行是在当地租的车。同时,也会给孩子带好运动补给。

易伶俐回忆,女儿是从12周岁生日的第二天正式开始耐力骑行。“那天刚好是周日,路线是从家里出发到紫金港附近,再到浙江省展览馆看展,然后去运河边少年宫上课。第一次骑行差不多也有20公里。”令她没想到的是,孩子挺有耐力。接下来,就是30至40公里,然后到了80至90公里,最多一次一天骑了125公里。易伶俐平时会带着孩子去参加山野净洁活动,以爬山的形式做公益。从山里面捡垃圾扛下山来,一天山路走下来经常要六七个小时。最近一两年,姐姐爱上了骑行。

在她看来,骑行路上可以见到很多平时见不到的风景。“我们一路闻到了桂花 、树木、青草等各种味道,听到了很多大自然的声音,这对孩子来说是很宝贵的体验。”这样的运动,让一家人的关系也更紧密。易伶俐继续分享道,在骑行过程中,姐姐在前面当领路人、尽量保持前后速度,偶尔速度比较快、特别是在过完路口后要停下来等一等后面的两位队友,这很好地培养了孩子的团队意识。丈夫则是“后勤保障人员”。“在骑车过程中难免会经历摔车,这次太湖骑行,姐弟俩各自摔车一次,摔完后,通过临时处理伤口、换轮胎等,孩子会思考总结,收获意想不到的生活体验。”

踏浪前行

日前,2024华东首届冲浪邀请赛(浙南赛区)在温州苍南海螺湾冲浪基地举行,全国23名冲浪高手一同踏浪逐梦。 通讯员 陈敏洁

一片运动场 让“陌邻”变“睦邻”

本报记者 高玲玲

10月9日,一场激烈的羽毛球赛在温州市洞头区北岙街道海湾家园三区综合健身运动场进行,参赛队员是小区居民,或头发花白,或稚气未脱。“对垒者没有年龄界限,只看水平。”海湾家园业委会主任叶根说。2024年,温州市“与邻为善·共筑强城”邻里相伴活动启动,开展贴近生活、丰富多彩的邻里活动超万场,近百万人参与其中。

这个综合健身运动场于今年5月份开工,8月份完成建设并投入使用,是一个标准的五人制足球场地,“但自打投入使用后,这个运动场一直在‘兼职’。”叶根介绍,白天,小区的老人在这里打门球,晚饭后是羽毛球比赛时间,“暑假我们请了洞头足球协会会长给孩子们进行专业足球教学。”各个年龄层在这里都能找到适合自己的运动方式。

虽然只是小区里一块小小的健身场地,但管理并未缺位。“场地管理由小区的的党员进行管理。”叶根介绍,海湾家园有600多住户,2000多居民,其中164名是党员,组成了8支志愿者服务队,分别负责平安巡防,维护小区环境、为“一老一小”提供服务等,其中,文化体育服务队负责运动场地管理和体育赛事组织。“每天几点开门,几点关门,什么时间段进行什么样的体育项目,我们都有严格的规定,这既是为了保障居民的运动权利,也让没参与运动的居民不被打扰。”

“拉近邻里间距离,是基层治理的重头戏,不仅丰富的邻里活动,也让‘陌邻’变‘睦邻’。”温州市“与邻为善·共筑强城”邻里相伴活动相关负责人说。现代人生活压力普遍较大,而参与体育活动可以调节情绪,释放压力,在输输赢赢的比拼中拉近人与人之间的关系,一举多得。

“企BA”一记助攻,打响绍兴上虞赛事新名片

一场场热血沸腾的篮球赛,打开上虞企业的活力金秋。10月7日,创建全国全民运动模范县(市、区)系列赛事活动之上虞区企业联合会第一届男子篮球邀请赛在上虞区体育馆落幕。最终,国祥股份队以95:94的比分战胜闰土股份队,获得本次团体赛冠军。闰土股份队获得亚军,晶盛机电队获得季军。

“企BA”期间,职工群众的精气神,随橙色皮球而跃动。各球队队员在球场上展开了激烈地角逐,大家都全力以赴,展现出了高超的篮球技艺和良好的体育精神。运球、传球、投篮,每一个动作都充满力量与技巧;防守、进攻、配合,每一个环节都彰显出团队的默契与智慧。赛场外的观众也为自己的队伍呐喊助威,现场气氛十分热烈。“好久没看过如此精彩的球赛了,现场人山人海,这么激烈的赛事来得太值了。”球迷小邓说,专门提前两个小时过来找好位置看比赛的,想为自己队伍加油,希望他们可以更加努力,取得好成绩。

从企业到球场,“篮”不住的精彩,尽显上虞企业职工昂扬向上、蓬勃奋进的精神面貌。终局之战,国祥股份队与闰土股份队强强对抗,双方你追我赶,比分交替上升。甚至到比赛倒计时阶段,双方还在战平状态。“对手实力很强,比赛打得很艰难,很过瘾。”国祥股份队球员说,平时单位里大家也一起打球,参加这次比赛一方面能够增加友谊,另一方面也结识了很多其他企业的球友,“已经加了好几个人的微信,希望能经常约球。”

篮球的快速攻防转换间,展现了工业时代的核心精神——效率、创新与协作。每一次精妙传球、默契配合,都是企业团队协作能力的直观体现。来自不同部门的球员们,在一场场赛事的锤炼中,从“单打独斗”到“握指成拳”。“不虚此行!”一位参赛队教练说,经此一“役”,大家的集体荣誉感、向心力都进一步增强。篮球,成为企业内部的黏合剂。

从体育赛场回到发展战场,广大职工群众将把体育精神转化为干事成事的动力,用勇攀高峰的热情推动上虞体育产业奋进向前。与此同时,锁定目标,奔跑跳跃,“企BA”以一记“远投”,也打响上虞体育新的赛事名片,点燃了上虞体育高质量发展“新引擎”。

(通讯员 成 波)