一秒“入冬” 这场运动休闲体验跨越季节

本报记者 高玲玲

去“全球最大的室内雪场”滑雪,在上海街头体验城市定向,在海洋公园来一场海洋梦幻之旅……10月19日至20日,第十一届长三角运动休闲体验季第六站来到上海临港,来自长三角三省一市的180余名运动爱好者在两天一夜的行程中,感受独具魅力的“临港”风情。

穿上厚重的棉服,通过两道隔门,“刺骨寒风”迎面吹来,一个冰雪王国呈现在眼前,走进上海耀雪冰雪世界,让运动爱好者一瞬间从“秋高气爽”进入“冰天雪地”。“这里的雪很厚,踩上去咯吱咯吱响,很有意思。”来自江苏的陈铭刚走近雪场就拿起手机不停地拍照。来自上海的李坤则以“东道主”的身份带着队友们去挑战雪地项目:“惊险轮胎”测试队员们的胆量,坐在轮胎上从高处的冰面迅速滑下,霎时寒风扑面,感受属于雪地的“速度与激情”;冰上自行车则考验着队员的平衡能力,“看上去简单,但实际上需要掌握好速度与平衡之间的关系,太快了不好转弯,会撞到雪道边缘,太慢了会来回摇摆,无法前行。”来自安徽队的江丽丽说。最受大家欢迎的项目“雪山跳台”,从20米高空一跃而下,在欣赏雪场内童话般风景的同时,感受失重状态的“刺激”。

想知道一项运动City不City,城市定向赛一定有姓名。发令枪响,第二项重头戏——临港区域城市定向赛在滴水湖畔开始,按照主办方设置好的打卡点,队员们鱼贯而出,先后经过航海家赛艇俱乐部、乐动力乒乓球中心、网羽中心等打卡点,体验划船机接力、颠球绕杆、筷子夹羽毛球等项目。在参赛过程中,队员们分工合作,找寻打卡地点,合作完成设定任务。浙江二队的梁美琴单独完成1000米划船机任务引来众人围观,“我平时就有运动习惯,这个运动强度对于我来说并不算大。”在开幕式当天,梁美琴就约着几个熟悉的队员围着滴水湖跑了一圈,“滴水湖很美,跑一圈很解压,很享受。”梁美琴说,她是休闲体验季活动的“忠粉”,迄今已连续参加三年了,“这个活动带着我走了很多地方,看到了很多美景,感受到不同地域的运动休闲方式,并结识了很多志同道合的朋友。”

接下来,活动还会走向安徽,让更多人“遇见”长三角三省一市的独特魅力。

10月19日,2024年浙江体育助力山区海岛县系列赛事——浙江省第五届公开水域游泳系列赛暨中国·庆元百山祖国家公园第五届游泳邀请赛在庆元县西演公开水域游泳场开赛。 通讯员 林 帅

这个周末,在杭州一起城市“穿越”

本报记者 余敏刚

进景区、进街区、进商圈
“体育三进”新场景

在亚运场馆广场上跳起搏击操,在地标性建筑打卡“穿越”,在风景名胜地与大自然亲密接触……10月20日,厦门航空SDGs城市穿越赛来到杭州,近千名来自全国各地的参赛者在拱墅运河体育公园起点出发,前往不同的打卡点冲刺任务、获取积分。

参赛者们满怀热情“绿色出行”,分散前往富义仓遗址公园、拱宸桥畔、西溪国家湿地公园、浙江省科技馆、中国扇博物馆等10多个任务点,完成粮食大作战、心肺复苏及AED急救培训、清洁水资源等将杭州历史、人文与联合国可持续发展目标相结合的活动任务,深入感受杭州的深厚底蕴与现代活力。

作为厦航SDGs城市穿越赛的任务点之一,富义仓契合赛事推广的零饥饿、无贫穷等目标,参赛选手们在这里进行“粮食大作战”。“花椒花”队格外引人注目,分工明确,队长张一波披着女儿张问夏画的队旗行进,妻子洪倩茹一路讲解,一家人其乐融融,享受这趟独特的穿越之旅。在拱宸桥畔,参赛者们亲手净化污水,感受清洁水资源的珍贵。现场选手纷纷表示,任务点的设置很用心,拱宸桥这一带是杭州传承、创新传统文化的缩影,很值得打卡。

在比赛过程中,中国女足队员、2022亚洲杯冠军球员李佳悦、花木兰女子球队队长罗思媛等嘉宾和参赛选手们互动。厦航“青春飞行团”的登场也同样引人注目,他们传递出青春的活力,引来现场阵阵欢呼。

一场“科技马”感受潮动临安

本报记者 毛佳琦

“3,2,1……”随着鸣枪声的响起,10月20日上午8点,科投集团2024杭州临安半程马拉松正式开跑。最终,张启铖以1小时8分32秒获得男子冠军,他说:“今天就是为了冠军而来,跑道环境很优美,周边市容特别整洁,观众也很热情,整体比赛感觉很舒服。”

青山湖科技城作为赛事的重要区域和终点站,拥有30余家科研院所、400余家规上工业企业和国高企。本次赛事,青山湖科技城组建了一支150余人的“高层次人才跑团”队伍,成员涵盖院士、科研院所专家、C类及以上高层次人才、科技型企业领军人物等。并在赛道中组织了具备科技城特色的企业加油站、科研院所加油站和高校加油站。来自杭州电子科技大学的裘佳乐,练习跑步一年多了,这次来参加临安半程马拉松,也是他人生第一个半马。“希望自己这次能在临安的优美风景中跑出一个好的成绩”。

全新赛道由临安人民广场出发,途经万马路、苕溪北街、科技大道,最终抵达青山湖科技城。这是一条传统与现代交织、历史与未来相融的时光赛道。沿途既有城市美景作伴,还有山水风光相随,将带领跑友领略吴越名城“科创”、“文化”、“生态”的城市韵味。

广场舞爱好者在杭州翩翩起舞

本报记者 潘笑坤

本报讯 10月19日,2024年全国妇女广场舞(健身操舞)大赛(浙江站)在杭州余杭区上演,标志着一场融合运动、健康与女性魅力的赛事拉开了序幕。

常青组的温州排舞广场舞协会表演了《运动集结号》,她们身着一套运动装,表达了运动带来的全新精神面貌。杜龙梅告诉记者,她们是一个退休群体,是广场舞将她们重新集结起来。“有了广场舞,大家有了新目标新奔头。”杜龙梅说,现在她们精神焕发,不仅身体强健而且心情愉悦。她还笑称,天天锻炼,好像又回到了年轻时。

广场舞风格多样,不同队伍结合自身特点精心准备了参赛曲目。中年组杭州市萧山区闻堰街道妇联表演了《湘韵年华》,充分展现了将女性的柔美。队长占水凤表示,她们队伍平常有28名队员,除了日常锻炼之外,每周她们还会邀请专业老师进行指导。为了这个比赛她们准备了半个月,场上表演也没有令她们失望,教练兼队员梁瑜婷给队伍一个大大的赞。梁瑜婷表示,大家训练有时候虽然很辛苦,但是运动带来的快乐远远更多。