

完成数十条徒步轨迹首测 体育运动成为杭州老人“新职业”

本报记者 洪璇

古稀之年,不少同龄人都在含饴弄孙、颐养天年,74岁的杭州大爷陈坚却偏偏要“搞事情”,跑马、越野、登山……爱玩爱跑的他不仅打卡了上百遍西湖群山,完成了数十条徒步轨迹首测,还去西藏、云南、新疆、稻城亚丁等地徒步穿越。

陈坚给自己取了个网名叫“阳光乐乐”,这个代号就像他本人一样充满活力。“参加运动时,大家一般都互称网名,交流起来氛围也很好。”陈坚喜欢大家叫他“阳光乐乐”,这不仅让他倍感亲切,也会让他忘记自己的真实年纪。

退休闲不住爱上登山

退休前,陈坚在单位保卫科和办公室行政岗位任职,退休后的突然赋闲让他极为不适应。“刚开始还发挥余热,找了一份工作,干了一年多身体反而不适起来。后来在一个老军医的建议下,我开始尝试登山运动调理身体。”

一开始,陈坚独自一人爬山,日常以玉皇山、北高峰为目的。“起初隔天锻炼,后来几乎变成每天都去,北高

峰几乎成了根据地。时间久了,认识的人多了起来,就顺势加入杭州市登山协会。”此后,陈坚的活动范围随之扩大,延伸至西湖群山,“后来又远到富阳、余杭、瓶窑、萧山……再往后跟着大家一起包车去外地,一周一两次,不管去哪都开心。”

这一过程中,陈坚认识了杭城知名户外达人魏旗,并加入了由他组织的“印象群山”联盟,开始对于各种跑友、越野达人绘制的轨迹图进行实地打卡测试。陈坚说,与大家一起穿山越岭、披荆斩棘,乐此不疲。

在陈坚看来,每每让软件上的轨迹图完成落地,都是一次美妙的挑战之旅,这个过程堪比年轻人“开盲盒”,惊喜连连。“轨迹形状有动物、花卉、动物,只要有新线路推出,我都感兴趣,马上报名。”

步履不停享受挑战

于陈坚而言,去挑战去完赛本身就是一件充满成就感的事情。如今,陈坚步履不停,路线也逐渐遍布全国

各地,“西藏、云南、新疆,还有甘肃大环线等等,我都去过,每次出发前查气象,做准备,到了当地一边登山徒步一边赏景,心理充实,心情也开阔。这不,我和几位户外圈的好友们正筹划着去四姑娘山,已经正式启程。”陈坚精力十足的模样让知名户外达人魏旗也忍不住感叹,“他一直用实际行动传递对山野热爱,让不少年轻人都很佩服。”

“参与体育活动和赛事就好比上班打卡,不仅锻炼了身体还交了朋友,运动让我的身体、精神、思想都发生了巨大变化。”陈坚表示很庆幸,因为每次参加群山活动,都能得到家人的支持。“一双子女长大了,各自成家,他们了解我,也对我所追求的爱好的认可、很放心。”

长期坚持锻炼让陈坚的身体比同龄人健朗许多。值得一提的是,陈坚几乎从未在运动中受过伤,他表示即便如此热爱“折腾”,自己都将“安全”二字放在首位,“根据实际能力,做有把握的事情。只有守护好安全底线才能走得更远,体育带给我健康和好心情。”

武义桥头有群空竹奶奶 想要“抖”到首都

这边一个个空竹被高高抛起,又被稳稳接住;那边空竹在胳膊、双腿间来回穿梭、左右摇摆……10月21日早上,在武义熟溪桥头的广场上,一群奶奶展示的空竹技艺吸引了路人围观。

“我们都是跟初伊老师学的,我练了12年,有些人练的时间比我还长。”77岁的周淑香说。她口中的初伊老师,正是她们的队长吴初伊。

2007年,金华相关部门为支持空竹运动的发展和推广,组织了一次空竹培训。那年刚退休的吴初伊就是培训学员之一。不久后,武义老年人体育协会成立了空竹工委,吴初伊成了最早的成员。在她的带动下,县城里喜爱这个小众运动的人越来越多,最终成立了武义空竹艺术团。团里现有43名成员,多为奶奶辈,其中年龄最大的77岁,最小的57岁。

私底下,吴初伊是大家的好姐妹,训练时,她就成了要求严格的队长和教练。团体排练时,吴初伊会一次次和队员们讲解动作要领,纠正错误姿势、排练走位造型,只为呈现最好的舞台效果。

为了提升节目的观赏性,空竹奶奶们将空竹与舞龙、歌唱相结合,自创了《龙飞竹舞》《我爱你中国》等节目,将这项杂技类的非遗活动玩出了新花样。“我们参演人数最多的一个节目,一共要上28个人,什么花样、如何衔接,都是自己编排的。”吴初伊自豪地说,她们将空竹“抖”到了上海、江苏等地,收获了多个省市级奖项。在浙江省第三届民俗体育精英赛中,还获得了“民俗体育达人”称号。周淑香说:“通过到外地参加各种比赛交流,学到了很多技巧,提升了水平。希望有机会参加更高级别的比赛项目。我们平时也会参加一些送戏下乡和街道的百花会,收获了不少好评。”吴初伊说:“成立空竹艺术团是为了锻炼和开心,现在我们最大的目标就是能够参加北京的空竹活动,因为北京是空竹的故乡,希望有一天能够在首都绽放风采。”

(通讯员 翁俏)

搭伙

10月21日,宁波市奉化区老年人嗒嗒球培训班在区老体协培训教室和室内运动场开班。来自各镇(街道)、村(社区)等单位的近50名老年体育爱好者参加。

通讯员 周力



绍兴“老爸老妈木兰之家”为老年健身生活添彩

十八式木兰新拳展演、广场舞、健身秧歌、健身腰鼓……近日,“老爸老妈木兰之家”在绍兴授牌成立,为老年朋友的体育生活提供了新的平台。

绍兴市木兰拳协会老会长周玲分介绍,木兰拳引进到绍兴至今已有34年。1990年,周玲分从上海培训回来,开始在府山、群艺馆等地开始教学。1995年10月28日,绍兴木兰拳协会在当时的灯光球场成立,于1997年被评为

为浙江省先进社团。

周玲分说:“木兰拳是国家武术院多位专家审定的武术拳种。它动静结合,在动的过程中,让思想随着优雅的音乐意守拳路而自然入静,从而达到防病、治病,延年益寿的目的。”她表示,习练木兰拳对腰腿痛、关节痛、心脏病及失眠等病症有积极的治疗效力和预防作用,对减肥以及对中老年妇女的体形健美更有显著功效。

据悉,为了鼓励更多老年朋友参与全民健身,老爸老妈木兰之家推出了系列公益培训课。2024年秋季开设有广场舞、形体舞蹈、排舞、木兰拳术、健身秧歌等课程,邀请专家老师教授。周玲分表示,希望老爸老妈木兰之家开满绍兴各个社区,社区只要有合适的场地,都可以联系她们,合作办学,让更多老年朋友活出健康。

(通讯员 李志美)



短消息

@桐庐

本报讯 10月20日,桐庐县旧县街道合岭村和莪山畲族乡龙峰村举办滨江、桐庐两地老年人健身秧歌交流活动,18支队伍进行集体展演,并体验了少数民族活动。(通讯员 王丽荣 蒋 铨)

@宁波海曙

本报讯 近日,第十五届全运会健

身气功分区赛(东部赛区)暨段位积分赛落幕,来自7个省市41支队伍参与竞技。宁波市海曙区段塘街道老体协健身气功队顺利晋级,系宁波市唯一一支晋级的群众队伍。

(通讯员 谢雨琪)

@浦江

本报讯 近日,浦江县举行第九

届老年运动会乒乓球比赛,来自乡镇街道、县级机关的6个代表队40多人参赛。

(通讯员 张道钢)

@仙居

本报讯 近日,2024年仙居县首届退休教师桥牌交流活动举行,来自全县各校的19支退休教师代表队共110余人参加。

(通讯员 王梦骅)