## 从四明湖畔到千岛之城

# 全国越野高手在山海间撒“野”

本报记者 陆英健 余敏刚

这个周末，我省多地依托本地特色自然资源开展越野赛事，来自全国各地的越野爱好者或在四明湖畔体验雨中“江南风情”，或到千岛之城当一次“追风少年”。

### 四明湖畔追寻“绿野仙踪”

11月10日早晨6点，秋末的余姚四明湖玉兔岛已经热闹起来。秋雨与晨雾的朦胧中，第六届“一带一路”中国四明山百公里山地户外运动挑战赛暨2024CHINA100山地越野系列赛（中国·宁波·余姚）102公里组别的选手们已静悄悄地踏上征途。

本次比赛1500名选手的先锋队，他们率先贯穿四明山连绵进阶的“山水画廊”，用脚步踏遍四明湖、仰天湖、森林公园等地，完成一场自我挑战之旅。

本届比赛共分越野组、群众登山组两大类。其中，越野组设102公里、50公里、35公里和20公里（男女不限）等4个线路组别。群众登山组距离为8.5公里（男女不限）。比赛地点在余姚市四明山区域，线路主要涉及梨洲、梁弄、大岚、四明山、鹿亭等5个乡镇街道，起点设在玉兔岛，终点位于四明山山门。

秋雨让赛道变得湿滑，但对于参赛选手们来说，这样的环境才叫越野。“雨天的赛道更具南方越野特色，与干燥路面区别开来。”资深跑友黄春尔上个月刚参加过莫干山跑山赛，马上又来四明湖“报到”。他表示，虽说雨天增加了越野赛道的难度，却能让热爱越野的人更加享受。对于来自北方的潘苗苗，雨中的江南风情是她爱上浙江、爱上余姚的原因。“我不追求成绩，目的是欣赏美景。跑步也是为了健康，慢慢跑能看见更多。”

自2018年落户余姚以来，中国四明山百公里山地户外运动挑战赛至今已成功举办五届，作为浙江省重点培育品牌体育赛事、中国登山协会年度品牌赛事，也有不少拥趸。越野老手、跑马大神、登山侠客……四明湖的故事每年都有新朋友加入。多年跑马的参赛选手魏小娇就是其中之一，虽然已经年满不惑，但跑步从未在她生活中远离：“我每个月要跑300公里，运动已经成了我生活的一部分。越野就是更亲近自然的跑步方式，带来的是不一样的享受。”

赛事期间，余姚市文化和广电旅游体育局还联动多方体育资源，在市全民健身中心举办了2024热力宁波余姚户外运动市集，展示了余姚重点体育企业、特色体育项目以及余姚特色文旅打卡地和非遗美食，为广大市民呈现了一场丰富多元的时尚运动消费场景。

### 千岛之城奔赴风情山海

11月9日，伴着清爽的海风，2024第三届1390海岛越野赛各组别选手在鲁家峙岛和新城鸣枪开跑。在为期2天的比赛中，来自全国各地的约1200名跑者相约舟山，挑战106公里、66公里、36公里海岛风情赛道。

赛事路线贯穿普陀、新城、定海三大赛段，涵盖最美公路、时尚新城、东海百里文廊、国家健身步道等集中展现舟山海洋文化和海岛自然资源禀赋的精华节点。铺装道路、山间小路、林道、古驿道等多种元素相互穿插交融，现代都市、美丽村岙星罗棋布，瞰山观海、探古寻芳美不胜收。

来自云南的选手陶邦斌，以14小时10分44秒率先完成106公里的挑战。“跑过风景，跑过自己。”赛后，陶邦斌告诉记者，这条赛道体验感十足，可跑性很强。

活动主会场设置了越野文化日、越野沙龙、主题嘉年华、追风少年、线上越野等多项配套子活动，向跑者们展示群岛魅力。刚结束完3公里场地障碍赛的张敏逸小朋友和她的爸爸妈妈正一起品尝舟山美食，他们一家人清早从宁波赶来，只为感受这场别样的运动盛会。张敏逸笑着说：“这个周末太开心了！好吃又好玩。”

舟山市文广旅体局相关负责人表示，举办2024第三届1390海岛越野赛，不仅引领了健康风尚，也让选手和游客深度体验了高质量生态体育赛事与海风海韵相拥相融的无限精彩。

## 健步如飞

11月8日，2024年宁波市美丽乡村健身行奉化站暨“足行奉化·缘结山水”奉化区大型徒步活动（松岙站）在奉化区松岙镇举行，来自全区300余名户外登山徒步爱好者参加。

通讯员 周 力

# 在“文化越马”遇见活力人才

本报记者 陈素琴

11月10日，是绍兴被“越马”霸屏的一天，来自世界各地28000跑友体验“千年古城行如在画中游”的别样风采。

“少小离家老大回，越马欢迎各界人才回家乡开跑……”契合今年越马轮值名人贺知章的传世名句，今年越马主题宣传片开头，便展现了“越马呼唤‘越才’回家”的主题。来自全国重点高校、科研院所和头部企业的100余名高层次人才组成的“人才跑团”亮相赛场，为这场古今交融的奔跑盛宴增添了一抹亮色。

“豆腐包、汤包、春饼等20余种小吃品类，完赛后选手都可以通过品尝圈吃到。”来自杭州蓝然环境技术股份有限公司研发总监高大海说，这是他第4次参加越马，最大的感受是组织到位，细节暖心。“不论是路边热情加油的队伍，还是路线安排、人群分流、赛道志愿者等，做得都很细致。”高大海说，马拉松需要细节“堆起来”，越马能把这些细节都做到位，很厉害。高大海坦言，以前喜欢打篮球和网球，后来因为工作忙，选择了“只需要一双运动鞋的跑步”。这次杭州未来科技城高层次人才促进会跑团一共有十几个人，其中，六十多岁的董事长参加了全马。

在高层次人才跑团中，还有绍兴本地的“网红”跑者。绍兴市人民医院的陶永祥和绍兴市柯桥区妇幼保健院的田国琴是一对夫妻，在抖音有十万粉丝，本次他们穿了院服。“这是我们第7次跑绍兴马拉松，去年我穿的是旗袍，寓意‘旗开得胜’，今年穿院服是为了更好地宣传全民健身理念。”田国琴说。

人才到则产业兴、发展好。自2017年绍兴举办首届国际马拉松赛以来，每年都有来自海内外的高层次人才报名参与，成为赛事期间的一道靓丽风景线。近年来，绍兴依托独特人文历史禀赋，不断在以科技创新塑造发展新优势的道路上奋力奔跑、走在前列，加快打造“年轻化、国际化、开放式”城市人才生态，努力成为各类人才向往的科创高地。

# 篮球“老炮儿”点燃全民健身热情

通讯员 徐毕盈 本报记者 洪 漩

第一届全国全民健身大赛专题报道

11月10日，第一届全国全民健身大赛五人制篮球项目男子组、女子组总决赛在黄龙体育中心和杭州市西湖区体育馆两大场馆同时开赛，球员们在赛场上的高超技巧和绝妙配合点燃赛场氛围。

首场比赛在贵州队与东道主浙江队之间展开，随着开球哨声吹响，球员们立即进入状态。记者了解到，本次比赛对选手的年龄有特殊要求，须满足45周岁。“对我们这个中老年段的篮球爱好者而言，能上场出出汗打打球，很开心。我们在乎的是过程，不在乎结果。”浙江省篮球协会副主席、同时也是本次浙江代表队年纪最大的参赛选手项兴泉介绍，浙江队由老师、企业职工、自由职业者等各行各业人群组成，年龄在48-56岁之间，“大家平时也会常相聚，每周打打友谊赛，默契十足。”

篮球比赛是全国全民健身大赛“5+N+X”赛制中5个规定比赛项目之一，为期五天，汇聚来自全国各地的14支代表队200余名业余篮球精英参赛。