这场公益课 跟着世界冠军水上运动初体验

通讯员 方海波 本报记者 陈素琴

“快乐童年！浙江水上运动已经进入下一个赛道……”最近有网友晒图:杭州一小区的河道里,有小学生在进行桨板、海洋艇等水上运动训练。就在11月9日,由浙江省水上运动管理中心和浙江省青少年体育运动联合会主办2024年“水上运动公益公开课”在杭州茅家埠基地开课,由赛艇世界冠军严诗敏和亚洲冠军李洋洋进行现场授课。

活动现场,首先进行的是赛艇公益普、安全事项及理论知识小课堂,由赛艇专家万钧进行理论授课,他为孩子们讲解了赛艇运动的历史由来、项目发展和运动文化,并叮嘱大家在活动中要时刻注意自身安全。此后,孩子们还深度体验了陆上赛艇测功仪和水上赛艇。体验课后,不少孩子显得又兴奋又紧张,纷纷表示,之前没有尝试过这些运动,体验了一下觉得很好玩!

在李洋洋看来,赛艇是个团队项目,可以培养孩子们的团结合作精神及身体素质、耐力、责任心等。“目前,我们的教学是入门普及。之后还会举办各类体验活动,让更多青少年和成人参与其中。我们的目的就是建立大家的兴趣,培养一个爱好。赛艇运动或许可以成为他们喜欢的一种运动项目。”李洋洋说,虽然体验课好玩,但也有一个“硬性条件”,就是必须得会游泳。“因为户外水上项目难免会有落水的情况。安全是我们的首要考虑。如果孩子不会游泳或者特别怕水,就不太合适。其次,需要反应能力更强、双臂力量更大的孩子,这样他们的平衡性和驾驭能力会更好。”首次教学下来,李洋洋也感受到孩子们的接受度和专心度都挺高的。接下来,她也会继续来参与赛艇运动的推广和普及。

看着眼前的场景,浙江省水上运动管理中心副主任唐志忠很是欣慰,他介绍,“水上运动公益公开课”是一次新的尝试。活动面向公众普及赛艇和皮划艇运动知识,可以让更多人了解这两项运动的文化、技巧和益处。同时,提高对水上运动的兴趣,吸引更多人参与到水上船艇运动中,在运动中接受意志力培养,增加抗压能力。“接下来,我们也会继续面向学校以及社会,通过公益或者培训形式,增强大家的认可度。”

谁渔争锋

11月10日,宁波市北仑区第九届全民运动会钓鱼比赛在小港街道举行,比赛吸引了来自全区各街道、企事业单位的15支代表队参加,近百名垂钓爱好者齐聚岸边,展示垂钓技巧,享受快乐时光。

通讯员 李欢腾

奔跑山海间 百人挑战“坑王”赛

11月10日,温岭市坑王挑战赛在台州市恒远电器有限公司门口鸣枪,共有100多名来自国内的户外健身爱好者参加,这也是该项赛事连续举办的第四届。

坑王挑战赛,出自温岭市黄金海岸跑山赛精华赛道之一的大坑沙,这里从山顶到大坑沙底,落差有200多米高,由于处在山海间,景色优美,是户外运动爱好者最喜欢越野跑的一段赛道。除此之外,该赛道还选择了最近很火的一条户外休闲步道、号称“浙江版麦理浩径”的水桶岙赛道。

“坑王挑战赛选取了黄金海岸跑山赛的其中一段精华部分,累计爬升是1500米,主要就是为了宣传家乡这条美丽赛道,同时推动全民健身运动的开展。”赛事主办方负责人周华德介绍说。据了解,该项赛事全长22.9公里,最高海拔241米,除出发点至大交陈村,以及小交陈村至终点约5.19公里为平路外,其余全部都是山道。

来自安徽池州的49岁刘正海,2002年来到黄岩打工,就职于当地一家模具厂。几年前,他参加了温岭黄金海岸跑山赛,那时赛事高手云集,他的名次是二十几名。这次比赛,阳光温暖,气候宜人,非常适合在山海间奔跑,他一直处于领跑阶段。虽然跑错山路,多跑了1公里,但他仍以3小时6分47秒的成绩,获得了男子组比赛的第一名。“非常高兴,终于拿到第一名了,松门这条赛道非常好,有山有海,风景挺好的,平时的话,我也很想到海边来玩一下。”女子组第一名被同样来自安徽池州的51岁钱四友获得,她也在黄岩某企业工作,她的最终成绩是3小时23分51秒。

据了解,2025年温岭市黄金海岸跑山赛将于2025年3月23日举行,赛道横跨石塘、松门两镇,设大师组、精英组、挑战组三个类别,其中大师组的最长距离为75公里。

(通讯员 江文辉)

在杭州“阿勒泰”骑行追风去

本报记者 谢嘉伟

11月12日,一场“绿道骑行体验—铜鉴赏花骑行”在杭州铜鉴湖景区展开,两百余名骑行爱好者迎着秋高气爽的天气,在秀美山水间踏上了一段与自然亲密接触的旅程。

《我的阿勒泰》火遍全网成为了治愈无数人的诗与远方,而铜鉴湖景区被誉为“杭州阿勒泰”。在7.58公里的青山绿道,将近一个小时的畅快骑行,给前来参与活动的骑友们留下了难忘的秋日记忆。“杭州不愧为骑行爱好者的天堂。”作为一名宝妈,吴明娟每周末都会和自己的孩子进行亲子骑游,钱塘江边,湘湖、青山湖旁都留下了母子骑行的身影。“铜鉴湖我之前来过,通过这次骑行道路的安排,让我更好地认识了这片美丽的山水,整条道路骑下来非常舒适。”

一年前,来自广东的许熙在杭州定居,作为骑行爱好者的她立马就爱上了杭州独特的江南风光。“通过活动,我也认识了许多的新车友,以后可以一起骑行。”许熙表示,这条道路途经了不同的自然风光,还看到了不少野生飞鸟,有一种人在画中游的诗意感受。

活动中,来自浙江建设职业技术学院的张怡晨还与广大骑友,分享了她的骑行故事。“每逢假期我和学校的骑友们都会组织骑行活动。杭州这座匡阔无限的天然运动场能够让自己将烦恼都抛在脑后,享受难得的松弛感。

来自四海车队的骑友石头也认为,近两年杭州这座城市对于骑行爱好者们来说越来越“友好”了。“我自己已经骑了十多年车了,十多年里能够感到杭州这座城市的发展与变化。”石头告诉记者,杭州近几年通过绿道以及骑行线路的建设,让骑友们能够更好地与自然美景“互动”,让骑行对于他们来说已然不是单纯的运动,更像是一场重新“认识”杭州的旅行。

当天除铜鉴湖外,上城区、建德区、桐庐县同步开展了骑行活动,得到了广大骑行爱好者的热烈响应。杭州市体育局相关负责人表示,此次绿道骑行活动是西湖区推动体育与旅游、文化深度融合的重要举措之一。未来,各市区县将继续举办更多类似的活动,为市民们提供更多元化的休闲娱乐选择,让全民健身热潮持续涌动。