小年轻望尘莫及，杭州越野大爷好拉风

本报记者 易龙吟

最近，杭州有位大爷刷屏了越野圈。七旬顾惠民，网名“五十是极品”，就在几天前他刚刚用时7小时，完成了23公里的钱塘三界标，累计爬升海拔1700米，这一成绩让很多年轻后生都自愧不如。

“比许多年轻人都厉害”

实际上，这是顾惠民最近参加的钱塘百公里赛事的最后一段，组织活动的网友“峰外峰”说：“最近我组织的印象群山麒麟线和钱塘100公里越野这两个活动，顾老师是我们年龄最大的选手，今年74岁，平时还参加马拉松比赛。”

钱塘越野路线全程100公里，以民国二十三年杭县第十二都（上泗区）都图为版本，东至天竺山（天门山）、五云山，北至闲林水库、画外桐坞，西至西溪源源头板照山，南至云泉山风水洞、铜鉴湖。

峰外峰告诉记者：“顾老师的钱塘100公里越野分4次完成，总用时25小时，比许多年轻人都要厉害，我们很佩服。”这条线路也是杭州环浙步道的其中一段。顾惠民表示，现在回想起来这个路程还是很“虐”，23公里但是累计爬山的海拔1700米，难度很大。

“退休后才开始登山”

这么大年纪还能参加越野赛事，很多人都想知道顾惠民有没有什么独家秘笈。但事实上顾惠民的运动生涯才十多年，“我是退休后才开始运动的。”

年轻时，顾惠民为生活奔波劳碌着，直到退休后，才有了属于自己的空闲时间。退休之后，爱好摄影的顾惠民先是加入本地的户外团队，徒步登山的同时跑前跑后为大家拍照片录视频。顾惠民说：“一开始我也是爬不动，爬个宝石山都气喘吁吁。”但渐渐地，顾惠民发现那些小伙伴都赶不上他的脚步了。顾惠民谦虚地说：“可能我们老一辈的人比较吃苦耐劳。”

2017年一个偶然的机会，一位朋友去跑诸暨马拉松，邀他一起参加，于是开启了跑马训练。因为有多年登山体能保证，诸暨半马顺利完成。之后，台州、桐庐、海宁、舟山、上虞等地举办的马拉松，顾惠民几乎每年都会参加。不过，顾惠民说：“我知道自己的年纪，尽量控制速度，不跑快，如果感觉很吃力、气喘就停下来，平均配速保持在7分多，每次都是2个半小时左右完成。”他说，安全到家才是最大的成功。

十多年下来，杭州周边的西湖群山顾惠民几乎都跑遍了。每到周末，顾惠民就喜欢和一帮年轻人在山里跑轨迹，就脚步丈量西湖群山，画出“玫瑰”“爱情鸟”和鼠牛虎兔等十二生肖，玩得不亦乐乎。“因为他们年轻人都是周末才有空，我也是周末和他们一起玩玩。”顾惠民表示，没人能规定老年人该过什么样的生活，自己喜欢和年轻人一起，只要身体允许，就会一直和大家玩下去。

跑享春华

近日，衢州市柯城区信安湖边的数千株樱花盛开，市民纷纷前来健身、观景。春色满园的红色塑胶跑道旁，大片粉白的樱花渐次绽放，沿着跑道一路向前，盛开的樱花和树下跑者、骑行者，共同构成了一幅生机勃勃的春天水墨画，一个最美的全民共享开放运动空间。 通讯员 吴铁鸣

雨中开靶，这场小众比赛相当“卷”

日前，“2024杭州弓箭俱乐部冠军联赛”首站比赛在双浦镇袁浦小学结束。杭州弓箭俱乐部冠军联赛全年安排了4站分站赛和1站总决赛，共有26支俱乐部的近300名运动员参加了首站比赛。弓箭运动在杭州发展较快，本次俱乐部赛的参赛名额比较“卷”，几天就报满了。

开赛首日，天空下起了淅淅沥沥的小雨，选手们的参赛热情不减，比赛进程未受影响。参赛选手们全神贯注、屏息凝神，从站定、搭箭、扣弦、拉弓，一支支离弦之箭向靶心飞去，伴随着箭鸣声，袁浦小学的操场上上演了一场箭术的精彩对决。

“整体参赛下来感受都非常愉快，这样的比赛对我们这些从外地来的人来说是非常有诱惑力的。尤其是赛场附近就有大片的油菜花，大家可以一边欣赏美景，一边打比赛，对我们射箭爱好者来说是一次很独特的体验。”第一次报名参赛的胡先生说道。

弓箭运动非常复杂，光比赛种类就有5个，分别为传统弓、美猎弓、光弓、竞技反曲弓、竞技复合弓。其中我们在奥运会和亚运会上看到的是竞技反曲弓、竞技复合弓两个项目。比赛还分排位赛和淘汰赛，没有一番研究很难看懂比赛。

参加光弓组的运动员张女士对弓箭运动很有心得，“最开始是工作压力太大了，想通过射箭调节并缓解工作压力，慢慢地就喜欢上了这项运动，也就一直坚持下来了。”

比赛现场，不仅是运动员竞技水平比拼很“卷”，他们五花八门的弓箭装备也相当“卷”，有铝合金材质、碳纤维材质、竹木材质……对弓箭运动不了解的人很难想象，一把普通的弓价值少则五六千元，多则几万元。除了传统弓在样式上稍稍简单些外，其他弓看上去都比较复杂，有的还配上瞄准仪。

杭州市弓箭运动协会秘书长汪晋透露，协会在2016年成立后，一直在致力提高杭州弓箭爱好者的运动水平，这些年来，杭州市弓箭运动的群体发展很快，这次俱乐部冠军联赛，报名的人数完全超出了主办方赛前的预计，报名系统在开放3天就只得提前关闭，下一步可能会考虑增加参赛名额。 （通讯员 徐绵绵）

绍兴“筝”奇斗艳 约会春天

从3月23日以来，为期一周的第六届绍兴镜湖风筝文化节吸引了不少周边市民前来“打卡”。现场融合风筝文化，设置露营市集、趣味互动等多样活动，让市民亲密接触大自然。

“太喜欢这个公园了，我们在这里从小玩到大！”家住镜湖的女青年张可、朱虹一起追着风筝节的脚步来公园里春游，今年推出的露营市集成了一行人的“大爱”。据现场工作人员统计，单周末两天时间，有约500顶帐篷（包括天幕）进入梅山公园，给园区带来了2000多露营休闲人士。

现场专设了一些天幕，放了一些小桌椅，游客可以随意去休息，市集上的东西也都是年轻人喜欢的。“这次来体验风筝节，发现这里集市人气很旺盛，能买到喜欢的饮品、食物。”张可说，今年风筝节显得时尚又青春。

风筝节现场，还能自己动手做风筝，现场家长和孩子激情满满地发挥才艺，不少别具创意的风筝转眼间就在空中飞了起来。“放风筝是趣味性非常强的，全民都喜欢、都可以参与的游戏，山东省级非物质文化遗产项目潍坊风筝省级代表性传承人郭洪利制作的巨龙风筝的放飞和观赏是今年最大的亮点，这次引入专业团队带来的文化效应，让我们看到购买文化服务带给休闲文旅的积极效应。”活动相关负责人表示，本次风筝节尝试引入休闲经济符号，用最有标识度的潍坊风筝叠加非遗技艺，吸引了大批游客、市民加入。下一步，会考虑从专业团队引入更多文化元素和创意点子，让镜湖变得更好玩，留下念念不忘的“回想”。

（通讯员 殷 俊）