春风里开跑,“借马荐城”风光好

本报记者 郑润鑫 钟 樑

4月14日,玉环马拉松和乐清马拉松相继开跑。马拉松赛事成为了展示城市魅力的舞台,也成为了一种新的旅行方式。

在醉美之城品“文化味”

上午8:00,2024乐清半程马拉松在乐清市体育中心鸣枪开跑,赛事设半程马拉松和欢乐跑,共有五千余名选手参赛。

当天虽细雨绵绵,但丝毫没有影响参赛者们的热情,选手们从体育中心出发,经过清和公园及乐清总部经济园等多座城市公园,沿途风景美不胜收。“这次半马展现的就是城市面貌,感受很不错。”来自瑞安的跑友林全寿直言,跑马五年参加过无锡、杭州、南京等全马,用脚步丈量不同的城市魅力。

比赛不仅吸引了慕名而来的游客跑友,还引来了跑圈大咖。现场记者遇见了跑圈知名CP“雷神”与“哪吒”。“前不久,刚跑完丽水马拉松,但还是想来乐清跑一下。”“哪吒”唐红芳直言,今年的目标希望能达到健将级。

经过一个多小时的激烈追逐,男子半马选手张立钢以1小时08分37秒的成绩冲线,获得半马男子冠军。女子方面,唐晓芳以1小时19分39秒的成绩冲线,获得半马女子冠军。“乐清是第一次来跑,整体路线比较平缓,天气也非常有利于出成绩,所以状态来得很快。”张立钢说,从领参赛包开始志愿者就一直给我们鼓劲加油,当地的跑友、现场观众也非常热情,着实感受到了乐跑乐精彩的参赛氛围。

值得一提的是,为了让参赛选手感受这座城市的“文化味”和“烟火气”,赛事组委会还提供了免费游玩雁荡山等多个市域景点、酒店住宿优惠等各项福利。乐清市体育事业发展中心主任周经表示,接下来还会推出一系列群体赛事,希望有更多运动和旅游爱好者来乐清感受城市魅力。

“山门海市”只为“玉”见你

以“跨山越海‘玉’见你”为主题2024玉环马拉松在上午8点鸣枪起跑,4500名选手如离弦之箭冲出起跑线,沿着玉环湖一路向前。经过1小时03分59秒的等待,半程马拉松男子组冠军呼之欲出,上届冠军杨乐成功卫冕,将赛会成绩提高了近两分半钟。无独有偶,女子组冠军潘虹也是二度折桂。1小时17分20秒的成绩成为了玉环马拉松女子半程的新纪录。

来自玉环本地的漩门湾跑团此次共有近60人报名参赛。徐庆红和其余4位姐妹别出心裁,穿上了旗袍,成为队伍中的显眼包。“这次在家门口参赛我们不追求速度,就是玩!”五人携手一起冲过半程马拉松的终点,徐庆红和姐妹们又在畅想明年的玉环马拉松了。同样是组队参赛来自玉环三和机械制造有限公司的李军伟和他的54位工友在5公里的健身跑赛道上小试了一把牛刀。“往常这个时候我应该在机油泵的流水线上忙活,这次手上的活暂时放一放,改用脚来‘赶进度’了。”李军伟告诉记者,这是他第一次参加马拉松赛,这次团建让他印象深刻。

“跟上届相比,本届玉环马拉松参赛规模更大,外地跑友的比重也进一步增加。”玉环市体育事业发展中心主任梁桑桑告诉记者,今年的赛事更突出玉环特色,展现玉环韵味,为参赛者打造一条专业、愉悦、舒适的跑步线路。

单车骑游

4月13日,“强城有我 共赴未来”骑行活动在文成进行,百余名骑友们从县体育馆出发,经过沙垟桥、伯温路、岱口镇,最后结队环珊溪镇骑行一周,此次骑行路程共计约25公里,历时2个多小时。此次活动深入实施“强城行动”,进一步丰富广大群众的文体生活,积极倡导并推广绿色出行理念。 通讯员 林靖凯

毅行爱好者徒步丈量金华白沙溪

4月13日上午,一场以“‘乡约’白沙溪 ‘走红’白龙桥”为主题的2024白龙桥春日万步行活动在金华市婺城区白龙桥外婆文化公园拉开帷幕。

当天,参赛选手们沐着和煦的春风从公园出发,途径玉山堰、马坛堰、旱龙堰、洞山堰、洞山塔与新昌桥白沙揽胜广场。

在旱龙堰路段,白龙桥社区党支部书记徐春虎一马当先,他笑说:“白沙溪风景优美,在这里跑步很舒服,希望能有个好成绩。”另一边,参赛选手俞寒丽介绍,“我们是婺城跑团的成员,也是活动的热身老师,白沙溪畔有山有水,是跑步爱好者心中的最佳跑线,每天早上五点多我们都会从外婆文化公园出发进行养生跑,既是锻炼身体,也是呼吸新鲜空气,让身心都得到放松。”

此次拔得头筹的是来自婺城区的13岁少年张雨泽,他说:“这是我第一次参加这类活动,一路上虽然很累,但却很有意义。未来我也会积极参加相关的运动项目,打卡更多的风景,好好感受婺城山水的独特魅力。”

白龙桥镇镇长戴增贵介绍,活动不仅是一场体育盛事,更是一次文化、旅游和体育的完美结合。“希望能有更多人走进白龙桥,感受这里的山水之美、人文之韵,同时在行走中体验运动的快乐,进一步激活乡村发展活力。”

(通讯员 曹静怡)

燃烧卡路里

杭州社区练起了普拉提

本报记者 徐萃萃 应宇康

一张张瑜伽垫整齐铺开,身着运动装的学员陆续赶来,跟随教练指导开始各种优雅而富有挑战性的普拉提动作,或躺或坐,或站或蹲,每一个动作都充满力量和美感……很难想象,这样的场景出现在了一个以中老年居民为主“老社区”里。

4月11日,杭州市小营街道姚园寺巷社区的姚缘幸福邻里坊如期开展了一堂普拉提课程。不同于传统印象中以年轻人为主要受众的课堂,这节课面向社区周边的居民和社工开放,多数学员过去从未体验过这项被打上“都市时尚”标签的运动。

“以前只听说过普拉提,觉得比较潮。”学员黎艳芝告诉记者,在社区体验了几堂课以后,感觉这项运动更接地气,“刚开始会觉得抬不起手脚,练完回去后身体酸痛,不过慢慢就适应了,越学越有滋味。”

据悉,这是今年3月刚成立的杭州健美协会健身普拉提专项委员会2024年进社区、进高校、进公司推广大众健身普拉提的一站。姚园寺巷社区里的公益普拉提课共10期,面向社区居民,每一场活动报名都需要秒抢。“一开始设想一周一节课,因为担心居民对项目陌生,积极性不高,没想到大家的参与热情度远远超出想象,所以每周又增设了课程。”姚园寺巷社区书记宋月兰说。

记者了解到,市面上多数普拉提私教课价格在五六百元上下,小团课的价格也在两三百元不等。而这里的居民只需要五十元就能享受一小时的专业普拉提课程。这样的实惠,也得到周边不少年轻上班族的青睐。90后姑娘小吴在姚园寺巷社区附近上班,趁着午休时间给身体来了场酣畅淋漓的舒展。“我一直都很想尝试普拉提,但机构里普遍比较贵,听到社区里有这么优惠的课就报名了,体验下来感觉老师非常专业,很划算。”