载誉归来！王昶携国羽队员走进梦想“始发站”

本报记者 陆英健

4月15日，宁波江北实验小学热闹非凡。刚拿下羽毛球亚锦赛冠军的王昶回到曾经学习、训练的母校，还带来了国家队队友梁伟铿、李诗沣、王祉怡和“凡尘”组合陈清晨/贾一凡，冠军们的来访让学校师生兴奋不已。

2009年，宁波市羽毛球训练基地落户江北实验小学。王昶随队就读于当时的402班。在接下去的3年小学时光里，王昶一边学习，一边洒汗球场。这里承载了他许多回忆，路过操场，王昶感慨良多：“当年我就是在这个跑道上跑步。”他边走边和队友们兴奋地介绍着自己在学校各处留下的记忆，还聊起了曾在纸飞机比赛里得到第一名的趣事，从踏进校门的那一刻起，真诚又幸福的笑容一直挂在他脸上。

接着，队员们前往羽球馆，和校羽球队的同学们进行了别开生面的“交流”。面对国手，小队员们毫不怯场，每一拍都全神贯注，轻盈的羽毛球在空中来回跳动，球场上回荡着清脆的击球声。

606班的邱一轩学球已有6年，优秀学长的到来激起了他的斗志，交流中他数次扑压、杀球，但都被王昶轻松化解。“太震撼了！”走下球场的邱一轩彻底被王昶征服，“我从来没有和这么厉害的人打过，要努力成为像他一样的冠军。”

当天，王昶初中班主任葛雯雯也来到现场，她还专门带来了为得意门生制作的纪念册。提起王昶，葛雯雯言语间尽是自豪：“带他的时候我就觉得这孩子非常优秀，不仅体育好，学习成绩也非常出色。艰苦训练完全没有影响他用功读书。”由于现在担任着初三班级的班主任，忙碌的葛雯雯没能在亚锦赛现场看到王昶的表现，但她一直在空闲时间与王昶的母亲保持联系，关注着王昶。

“母校没怎么变，回来感觉还是一样亲切。”王昶感慨，以前训练时全校打羽毛球的人不多，非常高兴现在能看见那么多学弟学妹喜欢羽毛球，希望未来有一天能在赛场遇见校友。

作为从这里走出去的羽毛球“前辈”，王昶关切地叮嘱学弟学妹们，无论学习还是打球都要努力，成功没有捷径。他还向同学们发出了倡议：“不管以后是否选择成为运动员，希望运动都能成为你们生活的一部分！”

篮下争锋

4月15日，宁波北仑区第九届全民运动会（大众体育部）篮球比赛在北仑体艺中心拉开战幕。比赛吸引了全区30支代表队的300余名运动员参赛，赛程为期10天。

通讯员 李欢腾

两千多人“嗨”走打卡钱塘江美景

4月14日，2024钱塘江最美绿道徒步大会在杭州滨江区钱江龙广场举行，2000余位徒步爱好者不惧风雨，用脚步丈量钱江南岸，共享最美绿道浓浓春意。

当天，钱塘江边烟雨迷漫，人头攒动。在一朵伞花下，家住萧山区的李园园带着10岁的儿子和8岁的女儿一起来到活动现场，她笑着说：“得知这个活动后，觉得挺不错，孩子的积极性也很高，就报了亲子组，虽然天气不理想，但还是坚持来参加。”

清晨8:30，随着嘉宾共同发令鸣枪，徒步健身的千人大部队走上了钱塘江最美跑道，瞬间形成了一条绚丽的彩虹。在这五彩长龙中，金华东阳市红十字志愿者服务总队成了最靓的“显眼包”。他们穿着白衣红帽，打着“生命绽放 为爱健走”的旗帜，迈着整齐的步伐向前行进。该总队大队长朱亚萍表示，队伍是2017成立的，通过徒步来宣传无偿献血、造血干细胞捐献、人体器官捐献等内容则是2022年开始的。不仅去金华横店、义乌等地，还去宁波、舟山等省内一些地方，宣传效果很好。

陆续完赛的徒步爱好者都获得了一枚设计感非常强的奖牌，满满的樱花元素，还有杭州奥体中心体育场（大莲花）镶嵌上方，手感十足。他们纷纷拿着奖牌留影，发朋友圈，仪式感十足。

经过几年的培育和发展，钱塘江最美绿道徒步大会已成为一年一度的最受杭城市民欢迎的群众性体育活动之一。本次活动设置5公里亲子组、10公里健身组、20公里达人组和30公里精英组四个组别，参与者是企业、社团、院校、户外运动俱乐部以及徒步爱好者等组成的群体。

（通讯员 周凡帆 陈海燕）

100米跑出12秒27

杭州“百米小飞人”立志当苏炳添接班人

本报记者 孔乐佳

提起杭州市中小学生阳光体育田径运动会，许多教练都会用“卷”来形容，但这也是他们物色“未来之星”的绝佳机会。许多曾在市运会上夺冠的孩子，经过系统训练，最后一步步跑上了省级乃至全国赛场。

4月13日，在2024年杭州市中小学生阳光体育田径运动会小学男子100米决赛中，来自杭州师范大学东城小学的六年级男生刘亦骏一骑绝尘，以12秒27的成绩斩获冠军，达到国家三级运动员标准。在一旁观赛的中学教练都忍不住感叹：“这小学生，个子不高居然跑这么快！”

“当天早上处于逆风，所有人的成绩都受到了影响，能够跑出12秒27特别激动。”其实，年初时刘亦骏就曾跑出11秒80的好成绩，创造个人最好成绩。而这次激动的原因源自夺冠背后的故事——半个月前，他的脚不慎被砸伤，在教练和队友的关心帮助下及时进行恢复性训练，才得以顺利参加市运会。

晋升“百米小飞人”后，他还马不停蹄出现在跳远决赛，以5米45获得亚军，并在随后的小学男子4×100米接力、4x400米接力中连获双冠。最终，收获3金1银。

跑跳俱佳的刘亦骏从小学三年级加入学校田径队，早晚两训，每次一个多小时，周末还会参加上城区的集训。现在的他，不仅是班长、校田径队队长，还是一位“时间管理达人”。随队训练之余，坚持游泳、阅读、上音乐课、编程课等，少儿歌唱已经考过了十级……“各方面都很优秀！”在班主任黄虹老师眼里，刘亦骏有毅力且自律，“能兼顾学业和训练，文化课成绩也名列前茅。竞选班长时，几乎是全票当选。”

记者了解到，刘亦骏爸爸曾在小学时获得跳远、跳高“双料”区冠军，刘亦骏从小就展现出运动天赋。当得知儿子要加入校田径队时，父母全力支持，并告诉他：“练了就要坚持，不要半途而废。”

年仅12岁的刘亦骏早已定下目标：“现在的目标是参加省运会并取得奖牌，以后的目标是代表中国出战亚运会或奥运会。”他说，偶像是苏炳添和博尔特，希望成为像他们一样优秀的“百米飞人”。