

从“运”到“动”，千年运河奔涌活力

本报记者 陈素琴

流淌千年的京杭大运河，是一条穿越中华文明的历史之路。6月22日，是京杭大运河成功申遗成功十周年的日子，2024京杭大运河皮划艇马拉松系列赛（杭州站）暨长三角水上运动节”本周末将在杭州激情开赛。这座温婉的城市将以一场充满活力的“运动会”向这个享誉世界的隋唐水利工程致敬。

十载蝶变，曾经熙熙攘攘的运输河道，到如今一场场精彩的体育品牌赛事接连上演，让她焕发新活力。

随着运河沿岸的治理与发展以及近年来新兴运动、文旅等业态的加持，世界名校赛艇对抗赛、长三角水上运动节、全国“行走大运河”全民健身健步走活动以及受到广大年轻人喜爱的街舞挑战赛、电竞赛事……让她频频出圈，有了上百种打开方式，昔日平静的河流又热闹了起来。

如何让运动之河更持续“流动”起来？位于大运河最南端的杭州市

拱墅区，是大运河沿线区县中保护最完善、最具典型意义的区域之一。通过相继成功举办中国（杭州）新年祈福走运大会、京杭大运河水上对抗赛、杭州京杭大运河端午龙舟赛等品牌赛事，累计参与人数已超20万人。

“运河赛事不仅加强了城市间的文化交流，也推动了区域经济的共同发展。”在杭州水陆文旅发展集团总经理助理李林蔚看来，自从2023年11月京杭大运河水上对抗赛首次举行以来，“大运河+赛艇”的模式已成为运河沿线居民喜闻乐见的品牌赛事，在向外界展示大运河杭州段的整体建设成果的同时，也让千年历史文化得到传承。

通过举办各种体育活动，她的文化内涵也得到了传承和弘扬。一位位运动员在比赛中感受运河的历史底蕴，将运河文化与体育精神相结合，传递出积极向上的正能量。年近

耄耋的毕瑞棠是巩式通臂拳代表性传承人，每天都会在运河边和弟子们晨练。这十年来，说是他见证了运河两岸民间武术的兴盛与传奇，倒不如说是运河的改变创造了“文化增量”。

为了让大运河武术文化遗产“活”起来，“杭州市拱墅区运河传统体育产业发展协会”应运而生。政府主导、专家支持、市场推动，让运河沿岸各省市武术组织、院校资源、市场主体串珠成链，合力形成大运河武术文化联盟。

2023年，首届拱墅大运河武术文化节亮相拱宸。连续一周的武术文化节将大运河演武大会、盟友及专家论坛、群众体育、校园武林大会等融入其中。国家级武术裁判、武术教练凌耀华表示，大运河也是一条“丝绸之路”，是中国武术的“一带一路”“联盟就是盟友的‘娘家’要在互帮互助中，让优秀的武术文化再创辉煌。”

融合历史和当下特色的运河两岸不仅成了居民健走的city walk线，也吸引着五湖四海的游客前来休闲观光。一场亚运会，点燃一座城，更让这条幸福之河迸发新的生机。运河沿岸的杭州运河体育公园以及拱墅运河体育公园乒乓球场馆等亚运场馆成了市民日常健身的网红打卡地。值得一提的是，今年5月，作为大运河国家文化公园的首发标志性项目，杭钢公园公共空间正式对外开放，构建起文艺、科技、运动等多元的公园生态。

十年来，杭州着力打造“幸福河”。仅运河杭州段南端就已建成大型公共体育场馆10处，截至6月，共建成健身步道193处，总长度达467公里，以惠民之举提升市民幸福感获得感。

人文气、体育味，在夏日的大运河畔，热烈升腾。运河不仅是一条河，更是一种精神、一种活力的象征。



“家门口有大操场” 跑友将训练营搬进亚运场馆

本报记者 华雨晨

6月18日，宁波镇海区第十五届运动会（青少年部）游泳比赛暨2024年镇海区中小学生“阳光体育”游泳比赛在龙赛体育中心举办，设高中组、初中组、小学组三大参赛组别，来自全区14支代表队的141名优秀游泳运动员参加。

通讯员 陈秀琦 王方 徐张玲

“欢迎大家来临平体育中心，这是我们家门口最热闹的操场！”来自杭州临平跑协的厉健良向记者热情推荐。从今年初开始，每周二晚6点半到8点半，是临平跑协竞训营的开学日，来自全区多个跑团的成员都会来到临平体育中心的体育场进行拉练。

竞训营是跑友们自发组织的，但是场面非常热闹，每周都会有很多人来，围观的居民也不少。临平跑协会长蒋万挺说，在这座亚运场馆里，免费开放的操场跑道被分为了两部分，内道为跑友们训练用，外道为附近居民健步走所用，互不打扰。

每逢竞训营开营，跑友们都会精心准备一番，每周专业的教练团队都会准备不同的训练主题，大家按照配速进行分组训练，为的就是让跑友们掌握专业知识，有针对性地提高成绩。此外，场边桌椅板凳、横幅、水和食物补给等一应俱全，甚至还有宣发人员、摄影师全程跟拍，进行图片直播和及时报道。

“竞训营是免费的，物资也都是我们自己准备的。为保证训练效果，每次报名限额50人。”蒋万挺告诉记者，因为报名火爆，有些没抢到名额的跑友会来现场当后勤人员，主打一个“耳濡目染”。“我们跑起来就像是一支宣传队，向大家传递健康运动的理念。”

除了竞训营，临平体育中心的操场还多次举办过区里的跑团接力赛、万米精英赛等，逢年过节，跑友们还会组织各种主题跑。“每周大概四五天，我们都会来这里。也欢迎大家来这里感受运动的快乐氛围。”蒋万挺说。

奥林匹克日杭州分会场活动周日开启

本报讯 6月23日，第38届奥林匹克日杭州分会场活动将在萧山湘湖郊野（国际）体育公园启动。这是该活动第一次走进萧山。作为全国14个会场之一，杭州分会场融合精彩演出，上演体育与文化的激情碰撞。

活动将面向社会招募100位成人，设置趣味关卡，开展成人跑活

动。参与活动人员可获得奥林匹克日专属T恤1件，欢乐跑手环1个，完赛证书1张。线上活动于6月15日至30日在Keep、微博开展。

第38届奥林匹克日活动分别在北京、张家口、杭州等14地同步开展。各会场围绕“动就一起”为主题，结合各省城市特色体育项目开展线

下活动。

奥林匹克日由国际奥委会于1948年设立，旨在纪念现代奥林匹克运动会的诞生，鼓励全人类积极参与体育运动，以此作为弘扬奥林匹克精神、传播奥林匹克理念、推广奥林匹克文化的重要平台。

（通讯员 徐亚丽）



@杭州

本报讯 6月18日至19日，杭州市10个区、县（市）180名老年人，在建德市新安江体育馆参加“奋进新征程 运动促健康”快乐舞步健身操交

流活动。（通讯员 陈启浩）

@宁波江北

本报讯 6月16日，宁波江北枫湾社区联合慈城镇成人学校组织开展“健康八段锦 活力进社区”八段锦展示活动；洪塘街道和塘雅苑社区将八段锦带进社区，组织开展全民健身促健康课；6月15日，为庆祝建区40周年，民革江北区基层委员会与洪

塘街道联合开展羽毛球联谊赛，设男子单打、女子单打、混双三个比赛项目。（通讯员 杨佩贞）

@宁波奉化

本报讯 6月20日，宁波市奉化区第二届运动会（成年部）定向比赛举行，来自区各大系统、镇（街道）的19支代表队150余名选手同场竞技。（通讯员 周力）