陆文博奥运后“回家”首秀

“9年没回舟山，变化翻天覆地”

本报记者 余敏刚

8月21日晚，随着从巴黎奥运会赛场归来的陆文博在舟山体育馆登场亮相，2024中外篮球挑战赛第二个比赛日的现场氛围瞬间被点燃。

在为期三天的比赛中，浙江稠州金租男篮与远道而来的美国洛杉矶金沙滩、塞尔维亚雄狮男篮分别进行三场交叉赛。当日比赛，浙江稠州金租男篮与美国洛杉矶金沙滩展开激烈的比拼，盖帽、扣篮、三分球让现场观众直呼过瘾。“太刺激了！能在家门口看到这样的高水平高质量的比赛，非常开心。”舟山市民华安全说，希望未来这样的赛事能多“光顾”。

作为陆文博的忠实“粉丝”，来自沈阳的球童王霖高说：“很幸运，能近距离看到精彩的对决，用三个字形容那就是‘太爽了’。”

作为在巴黎奥运会代表中国出战的舟山运动员，本次比赛也是陆文博奥运后的首秀。现场不少粉丝精心制作了应援牌，为他加油呐喊。“感谢大家的关注和关心，真的好久没回来了。”时隔九年回到家乡的陆文博流露出激动之情，“这里发生了翻天覆地的变化，不仅是城市道路、体育场馆，连我当年就读的体校如今都已大变样了。”

对于在巴黎奥运会上的发挥，陆文博坦言“还是满意的”，他和队友没有放弃任何一场比赛。对于未来，他希望能够参加更多高水平赛事，不断成长。

除了精彩的对决和扣人心弦的扣篮大赛，一群来自美国NBA球队的啦啦队在激昂澎湃的音乐下跳跃、旋转、翻腾，成为了赛场的另一道亮丽风景线。NBA迈阿密热队篮球宝贝Bostyn告诉记者，这是她第一次来舟山，舟山很漂亮，也有特色的海岛文化，海鲜非常好吃，有机会还想再来。

据悉，这是2024中外篮球挑战赛第二次走进舟山，赛事旨在推动中外文化交流，也希望通过举办中外篮球挑战赛进一步提升舟山的城市知名度和影响力。

山海情深 迎篮而上

8月20日，以“山海携手奔共富，以球会友谱新篇”为主题的2024年龙泉市“山海协作杯”篮球赛闭幕，为期四天的比赛吸引了来自龙泉市、杭州萧山区、嘉兴秀洲区、宁波前湾新区四地篮球协会的4支代表队50余名运动员参加。

通讯员 许东宝

这群“骑行侠”从宁波出发“打卡”全国

北上北京、漠河，南下广西、海南，西至新疆、西藏……在宁波，有这样一支活力满格的中老年骑游总队。成员中年龄最大的82岁，最小的52岁，平均年龄近70岁。成立13年，他们不仅骑遍了宁波的大街小巷，足迹更是遍及全国。虽是中老年团队，但穿着骑行服、戴着头盔和护目镜的他们，显得年轻又有活力。

平均年龄近70岁

“我今年77岁！”“我68岁！”“他73岁！”“骑行让我们身体好、心态好，生活也更精彩，不管是老年人还是年轻人，都很羡慕我们呢！”大家一边说一边爽朗地笑着。

他们的骑行之旅始于2011年。今年77岁的王供良是“元老”，“退休之后，为了锻炼身体，我就找了些志同道合的老伙伴组队。”王供良说，为了能让更多人参与进来，他将队伍定位为中老年骑行队，“这样一来，很多上班族也可以来骑。”

队伍刚成立，挑战的难度不小。王供良组队骑山，四明山、江郎山、三清山……每次一骑就是100多公里。渐渐地，队伍越来越庞大，成立第一年，就有80多个成员。

队伍壮大的同时也越发专业。他们外出活动时，会根据不同的骑行需求，将队伍分为四个小分队，一、二分队是高强度骑行，目的地主要是山里，通常骑行约百公里；三、四分队是休闲骑，目的地主要为宁波附近的乡村，通常骑行五六十公里。每次出发前，群里会提前发布出行通知和安全注意事项，成员们在群里报名并在指定地点集合出发。王供良说，每次组织外出骑行，都会安排领队、安全监督员，“大家在互相帮助中携手前行”。

如今，中老年骑游总队已有100多名成员，他们中年龄最大的82岁，最小的52岁，平均年龄将近70岁。钟信荣是目前队伍的总队长，他说，每次活动，队伍都以安全为中心，希望大家都可以健康、安全地享受骑行。

21天骑行1000多公里

对于骑行爱好者来说，骑着自行车看祖国的大好河山，是他们的梦想。

今年4月，78岁的施尽忠和66岁的谢兴良组织了8人小队，从宁波骑往新疆独库公路，“骑了整整2个月，总行程5000公里，有3个人坚持到了最后。”施尽忠说，让他印象深刻的是在无人区路段，荒无人烟。“一路上，有不少三四十公里的长坡，累了原地休息，然后再启程，最后都坚持到了终点。”谢兴良回忆起那次行程时，依然很激动，他说，累是肯定的，但能以此“丈量”祖国大地，感受大自然的鬼斧神工，很值得。

68岁的陈永椿从成都出发骑到过拉萨。他说那次最大的挑战就是高原反应，“哪怕在平地骑行，也像是在向上爬陡坡。”慢慢适应，慢慢调整，最终陈永椿和队员们完成了挑战，“路程虽然艰辛，但是景色真的太美，一切都值得！”

73岁的杨国富南下去过海南、广西等地，“我们11个骑友历时21天，从桂林至阳朔、南宁、北海、湛江、珠海、佛山、广州，骑行了1000多公里。一路上看美景、品美食，累并快乐着！”

据悉，目前在中老年骑游总队中，有四分之一的成员骑向了全国。

（通讯员 王悦宁）

赛事月月办，球友兼职教练

“乒乒乓乓”中的幸福密码

每月一次乒乓球友谊赛，带动社区及周边近百名居民练球；首届“飞马杯”乒乓球友谊赛顺利举办；5名社区“公益教练”免费为少儿进行乒乓球培训……在嘉兴南湖区新嘉街道西马桥社区乒乓球室，关于乒乓球的故事每天都在上演，小小乒乓球传递浓浓邻里情，引领了社区居民健身新风尚。

搓球、削球、拉弧圈球、正手攻球、反手推挡……上午8点多，“乒乒乓乓”的击球声此起彼伏，从西马桥社区乒乓球室传出，倪雄庆紧握球拍，全神贯注与对手较量。围观的居民屏气凝神，不时发出喝彩声。倪雄庆是西马桥社区红枫苑的居民，几乎每天都到西马桥社区乒乓球室打球：“这里环境好，设施专业，我从家里走过来5分钟就到了。”

社区为何要建室内乒乓球室？西马桥社区党委书记张晔回忆：“社区里热爱打乒乓球的人越来越多，在2022年底社区新大楼邻里中心建造时，有球友向居委会提议，能否提供专门的场地、升级乒乓球桌等。自2024年初乒乓球室开放以来，吸引了小区内一百多名乒乓球爱好者，每天上午8点多开始，乒乓球室就迎来第一批前来打球的居民，从早到晚，球桌几乎很少有空闲时刻。

经过半年多的运行，乒乓球室运作渐上轨道，还诞生了一支由20人组成的“主理人”团队，他们自觉排班，每天有专人负责乒乓球室的开关门、卫生，维持球场秩序；还将乒乓球室环境进行了2.0版的升级，防滑地胶、护眼照明灯、专用清洁工具……6000多元物资均是“主理人”团队自筹购买。“我们的乒乓球室现在越来越正规了，在辖区也具有一定的知名度，现在有好多其他乒乓球队邀请我们打友谊赛，我们很高兴也很有信心将这支球队发展壮大。”球队“主理人”之一姜乃武说道。

今年暑假期间，社区更多青少年走进乒乓球室，乒乓球爱好者也纷纷为这些孩子当起了“公益教练”，目前，“公益教练”已有5人。

（通讯员 王卫国 宋 春 王梦云）