百人竞舟杭州西塘河 这场比赛很燃很city

“加油！加油！”……8月23日，在杭州市运河大剧院南广场旁的西塘河河道里，杭州市职工皮划艇大赛正如火如荼开展，现场加油声、呐喊声此起彼伏，130余名职工运动员尽情享受水上运动的乐趣，共同呈现了一场水上版的“速度与激情”。

比赛中，着一身深蓝色比赛服的团队吸引了大家的目光。“我们来自市教育工会代表队，队伍由杭州市部分学校的老师组成，是一支‘90后’的年轻队伍。”队长徐建敏介绍，大家因为喜欢皮划艇运动集结在了一起，在2022年的拱墅区职工皮划艇运动会上还取得过第一名的好成绩。

在男子单人艇项目中，来自市宣文卫工会代表队的汪汉军一马当先，成为河道上一道独特的风景。他是华数传媒的一名行政人员，业余练习皮划艇有十多年了。汪汉军很专业地介绍这项运动的比赛技巧：“很多人划桨，可能只用了手腕和手臂的力量，其实划桨是一个全身性的运动，如果用上了腰腹部的核心力量，速度就会突飞猛进。”

“皮划艇比赛是拱墅区总工会传统的比赛项目，作为代表队参加市级比赛，遇到的对手都非常强，这对我们的技术提出了更高要求，每一位优秀的对手都值得我们队伍学习和借鉴。”

市旅贸工会代表队则是第一次参赛，“在此之前，队员们都没接触过桨板，连着训练了一个多月才有这样的默契。”领队郭金高表示，此次活动不仅增强了职工的身体素质，也提升了职工之间的相互合作和团队凝聚力。

此次比赛设置了团体赛、男子和女子单人赛两大项目。按照比赛规则，团体赛为桨板200米绕标赛，由每个代表队6个人共同划一块巴士板，划至100米处绕标回到起点，计为完成比赛；单人赛为单人艇200米直道竞速，由每位运动员从起点划至200米处终点，计为完成比赛。

近年来，皮划艇运动作为一项水上运动近年来越来越受欢迎。裁判长徐水强介绍：“比赛放在了大运河的支流西塘河上举行，希望大家亲近大运河，切身感受大运河文化的精神内核和时代价值，也是希望通过比赛的形式，进一步激发广大职工奋斗热情，展现杭州职工团结拼搏的精神。”杭州市总工会相关负责人表示，作为职工运动会的主办单位，今年除开展职工皮划艇比赛之外，还将举办市级职工定向赛等活动，让健身的生活方式深入人心，让工会温度触达更广泛的群体。

（通讯员 丁任杰）

日前，宁波象山亚帆中心基地海边最美篮球场灯火通明，当地市民期待已久的全民体育盛事——象山农村文化礼堂“海BA”篮球争霸赛决赛正在这里上演巅峰对决。

本次赛事串联起988公里的北纬30度最美海岸线。从7月29日开赛，全县18个乡镇街道战火点燃，90多支队伍，1000多名队员，200多场球赛，吸引线上线下观众共计40万人次热情打CALL。 通讯员 史俏一

诸暨小区“变身”运动场 改到居民心坎上

打球、跑步、跳舞……如今，伴随着居民对健身、休闲娱乐方面的需求日益多元化，在诸暨，各社区纷纷想方设法在社区家园的方寸间打磨创意，让居民不出小区即可尽情享受健身乐趣。

闲置地下室成了乒乓球室

“有了这个乒乓球场地，我们居民健身娱乐有了好去处。”8月24日，暨阳街道江北社区浦阳江一号小区的退休职工周大爷来到小区乒乓球室，和邻居切磋球技，锻炼身体。

这个乒乓球室原来是一处用于堆放杂物的闲置场所。社区工作人员介绍，小区有很多爱好乒乓球运动的居民，之前他们经常活跃在小区的会所。由于会所场地有限，为了让更多居民实现家门口的“运动自由”，社区通过实地走访后，发现小区地下室一处闲置区域堆放了大量杂物，可以改造成乒乓球馆。

在大家的期盼下，8月初，乒乓球场地修缮改造工程顺利完成。改造后的乒乓球室面积295平方米，有3张球桌，室内整洁明亮。“完成改造的乒乓球室成了小区最受欢迎的活动场所之一。”社区工作人员表示。球室为乒乓球爱好者提供了交流、沟通的平台，居民不仅能打球，更收获了健康和快乐。

荒地变身门球场

“门球运动规则简单，趣味性强，运动量也不大，适合中老年人的健身需求。现在小区有了自己的门球场，绿化带也改成了步行道，平常打门球，饭后散步都有了更近更好的场地。”福门新村的张大伯说。

此前，暨阳街道福门新村居民向社区网格员反映，小区早年种植的水杉树遮挡了阳光。在核实情况后，社区向建设局提交改造申请。在改造过程中，工人们迁移了12棵高达30余米的水杉树，并对另外16棵水杉树实施整枝修剪。同时，对这块废弃荒地进行全面硬化处理，改造成面积约300平方米的门球场，将原有的绿化带改造为步行道，铺设上彩色胶漆，并安装新的健身设施，修复、翻新倒塌的围墙。

“我学门球已经半年多了。这项运动还挺考验眼力、臂力和脑力。每次运动完，全身都热乎乎的，腿脚更活络了。知道家门口就有门球场，我们第一时间组队来了。”社区居民詹晨光说。

居民活动室可“静”可“动”

在暨阳街道祥安社区中南樾府小区的居民活动室内，每天都充满着热闹与温馨。

在活动室的儿童游乐区，居民王女士带着孩子在这里玩滑滑梯。“暑假天气热，外面太晒了，整天关在家里又闷得慌。这个室内活动室里有滑滑梯、跷跷板这些小型的游乐设施，刚好适合三四岁的小孩子玩。”而在另一边崭新的乒乓球桌旁，有两位老人一展身手，清脆的击球声和欢笑声不时传来。与之相邻的棋牌区，每张桌子上都摆放着精心准备的象棋和扑克牌。老人们围坐在一起，全神贯注地思考着每一步棋的走法。

祥安社区工作人员介绍，社区与中南樾府小区物业协商，将一处闲置物业用房改造为居民活动室。活动室面积约200平方米，设置了舒适的休息区、藏书丰富的图书角和宽敞的活动场地，很好地满足了不同年龄段居民的需求。

（通讯员 骆镖杰 钱 聪 孙 焱）

星辰下，体验攀岩的极限魅力

这个周末，泰顺县南浦溪景区成为了全国乃至国际攀岩爱好者瞩目的焦点。8月24日，2024长三角地区自然岩壁公开赛暨浙江省第二届自然岩壁挑战赛在此举行，吸引了来自国内外的近百名攀岩选手，包括来自泰国、俄罗斯、肯尼亚等国家的三十余位高手，在南浦溪的自然岩壁上展开了一场精彩绝伦的竞技角逐。

选手们在攀岩技巧上的交流和分享，提升了技能水平，加深了不同文化之间的理解和友谊。“本次参赛的自然岩壁很有挑战，线路新颖。”参赛选手李明赛后直言，本次活动不仅能碰撞交流攀岩技术，还有现场氛围、观众加油也非常棒。

本次赛事的一大亮点是夜间灯光秀形式的比赛，为选手们带来了全新的攀岩体验。俄罗斯选手Milana说：“夜间灯光秀的自然岩壁比赛，动作被灯光映照出阴影，配合激动人心的音乐，仿佛置身于科幻世界，既刺激又享受。”

近年来，泰顺县积极推动体育与旅游的融合发展，通过举办高标准的体育赛事，为地方特色旅游注入了新的活力。围绕“生态立县，旅游兴县、产业强县”的总体战略，深化文旅体旅融合，成功打造了具有自主IP的多项体旅融合赛事，如全国象棋棋后赛、浙江泰顺红色古道越野赛等。

（通讯员 陈学晶）