

伴随着2025年第一缕阳光,浙江多地开展形式多样的健身活动,通过登高、健步走、冬泳等运动,表达对新的一年展望和期待。

登高

徒步领略寒山古蕴风光

1月1日,2025年全国新年登高健身大会(台州分会场)在天台县街头镇寒山景区举行,700余名户外爱好者以登高祈福的方式领略寒山景区的绝美风光。

此次的新年登高健身大会在寒山景区开展,让人们追寻千百年前寒山子的脚步,零距离感悟和合文化发祥地的魅力。全程共约6公里,沿途

设有“和合二仙”、新年寄语等3个打卡点,总耗时约1.5小时。选手们一路拾级攀登,在打卡点与寒山拾得“和合二仙”合影留念,在龙须洞观摩紧张刺激的岩降表演,在寒拾桥写下新年寄语,一路上穿越尽情饱览秀山、洞穴、异石、奇峰的壮丽景色。登山爱好者张悦表示:“新年登高具有新年新气象、新年开好局的良好

寓意。寒山景区是新开放的,通过活动既领略了美景,也锻炼了身体。”

近年来,天台县立足得天独厚的生态禀赋和积淀丰厚的文化底蕴,推出“跟着赛事去旅行”,开展体育赛事进景区、进商圈、进街区,加大赛事“引流”力度,带火天台景区热度,放大体育赛事经济效益。

(通讯员 葛莉娜 郑宇钦)

“两廊”开启专属迎新仪式

1月1日,舟山市、区联合举办的2025年全国新年登高健身大会(舟山分会场)暨“约定海那边”系列活动开幕,1200多名健身爱好者漫步东海云廊和东海百里画廊,悦赏山海风光,探福云顶仙乡,展望美好未来。

作为分会场之一,舟山市及定海区已经连续十年举办新年登高健身活动,成为市民群众迎接新年、欢庆元旦的标志性全民健身“1号活动”。本次登高线路,全程9公里,攀升510米。

活动现场,除了绵延的登

古镇体验浓浓烟火气

元旦当天,来自余姚市各地的800多名登高爱好者齐聚渚山古道,以登高望远的方式感受新年的希望和活力。

本次线路从渚山公园出发,经过渚山村、狮子山、高庙山,最后再回到渚山公园,全程八公里。“我是一名登山爱好者,通过登山的方式迎接2025年,既锻炼了身体、愉悦了心情,又欣赏冬日景色,感觉很有意义。”市民劳先生从余姚城区赶来,带着女儿一起

参加登山活动,他说,一路上拍了不少视频和照片和朋友们分享新年第一天的快乐。马渚镇还结合迎新登高大赛,在渚山北麓广场举行“运河风情”非遗民俗共富市集,用非遗项目和特色小吃展示展销的方式迎接新年的到来。

2025“公牛杯”新年登高大联动活动在慈溪市鸣鹤古镇举行,千余名户外运动爱好者齐聚一堂,以登高祈福的方式领略观海卫镇的美好风光。相较于以

往的活动,本次特别增设了亲子组,一名成人携未成年少儿以“1+1”的形式组队参加。随着发令枪响,选手们点了燃鸣鹤古镇的冬日激情。精英组的登高选手经定水寺、解家、菜地湾,一路拾级攀登,尽情饱览竹林、古道、古寺等景色。亲子组的选手们则沿着狭长回迂的白洋湖一路前行,途经金仙寺、鸣鹤古镇、杜湖山庄、湖上栈道等景点,欢声笑语不断。

(通讯员 应丹 丁芸)

花式运动讨个好彩头

本报记者 华雨晨

1月1日,2025年杭州市新年登高活动再次启动,约900名市民从西湖区杨家牌楼出发,登高展风采。

本次登高路线共5公里,途经三香古道、钱源探古等景点,最终到达法喜寺。

除了登高,杭州跑协的成员还在西湖边画出了一朵朵“玫瑰”,大家用约24公里的“西湖玫瑰跑”迎接新年。“大家6点就集合了,全体成员分布在各个地方,

有的登高,有的跑步,有的‘走运’(在运河边健步走)。我们希望以运动的方式带动身边人。”

据了解,杭州市新年登高活动已连续15年举办,已经成为全民健身、迎接新年的打开方式,牵引2025年体育事业开好头、起好步,引导、通过动员广大群众积极参与登山、徒步、户外健身休闲等全民健身活动,培养积极健康的生活方式,提升广大群众的生活品质和幸

福指数。

近年来杭州出台一系列加强全民健身事业发展的政策保障重要指导性文件,凝聚全民健身事业发展向心力,更好推动全民健身公共服务体系覆盖全民,服务全民、造福全民,杭州市将以创建全国全民运动健身模范市为抓手,努力实现场地多起来、赛事热起来、运动燃起来,让市民群众畅享运动带来的美好生活。

(通讯员 罗霄潇 周力)

2025 好戏连台 运动迎新 我们来了



2025“中国体育彩票”全国新年登高健身大会现场

健步走

奥运冠军约你健步走

2025年宁波市迎新年群众健身跑活动在宁波市民广场鸣笛起跑,宁波市领导和奥运冠军、劳动模范、社会体育指导员、迎新跑资深选手代表与5000多名市民参加。这场以“爱上健身 享受健康”为主题的迎新跑活动,是宁波历史最悠久、影响最广泛的群体性体育活动。

早上7点30分,宁波市民广场人声鼎沸。宁波运动员石智勇、汪顺、杨倩、王昶、余依婷通过视频向广大宁波市民送出了新年的祝福,号召市民参与健身、收获健康、感受城市魅力。活动主办方负责人介绍,“从报名情况看,6公里亲子组最受欢迎,更好地满足了孩子健身锻炼、家庭全体参与的需求。”参与10公里健身跑的张女士表示,“今年是我参与迎新跑活动的第2年,参加10公里组别对我来讲更有挑战性。希望这项传统活动能一直延续下去,让更多市民在新年第一天就能感受到运动的魅力,以更好的状态共同迎接新年。”

此外,宁波市全民健身周主题活动暨“健康迎新年 快乐溢奉城”奉化区第六届徒步毅行大会在火热开启。来自各镇(街道)、机关企事业单位的1500余名户外徒步跑步爱好者欢聚一堂。

随着发令器清脆的出发鸣笛声响起,首先出发的是500多人组成的跑步组选手,紧随其后的是参加徒步毅行的1000余名徒步健身爱好者。经过一个多小时的体力+技巧的精彩角逐,最终,毛锐阳以46分44秒的成绩获得冠军,徐金娇获徒步健身组第一名。

(通讯员 罗霄潇 周力)

冬泳

全国“泳”士携手畅游

1月1日,绍兴近300名冬泳爱好者以泳会友,在市区南环河古井公园西岸欢聚,共同迎接庆祝“全国冬泳日”暨绍兴市第十七届冬泳表演赛。当天,虽阳光明媚,但寒风凛冽,气温10摄氏度,水温7摄氏度,来自绍兴市越城区、柯桥区、上虞区、诸暨市、嵊州市和新昌县的冬泳爱好者用特别的方式和全国各地泳友共同开启2025年。

下午2点30分,10多支冬泳队的近300名“泳”士,依次跳入刺骨的水中,沿着河道,朝东游去。泳友以各种泳姿奋力划水向前游进,平静的河面溅起朵朵水花。据组委会相关负责人介绍,在新年元旦举行冬泳表演已成绍兴泳友过节的传统,随着全民健身的深入开展,参加冬泳的人数一年比一年多。冬泳也成为全市各地全民健身的一道亮丽风景线。

目前,绍兴全市约有近万人常年参加公开水域游泳锻炼,其中坚持冬泳的也在数千人以上,成为全民健身特别的品牌健身项目。仅市区有组织地开展日常活动的就有环城河廊桥、大滩公园、运河银皋埠大桥一带和鉴湖快阁公园等地水域,泳友人数也随赛事的连年举办而不断增长。其中不乏夫妻俩同下水,兄弟齐上阵或姐妹俩喜欢上冬泳的,有的

还成为“冬泳之家”,称得上“全民健身,全家总动员。”“希望通过赛事活动,为广大冬泳爱好者搭建交流分享的健身平台,促进科学健身,磨炼意志,增强体质,尽享美好生活,为全民健身建设体育强国贡献力量。”组委会相关负责人表示。

(通讯员 冯建华)

2025 遥遥领先

蛇年行大运

新年快乐

新征程 再出发

乘卓越 启新篇

蛇年大吉 诸事顺利

健康跑

7000人跑向春天

本报记者 华雨晨

当天,金华市的新年第一跑如约而至——湖海塘公园里,2025金华市第四届“跑向春天跑向你”迎新跑汇聚了来自各地的跑步爱好者,以奔跑的方式迎接新年的到来。

与往年相比,活动除了大众组外还新增了亲子组。“我们协会组织了100余人参加,其中还有即将满70周岁的老人,大家热情很高,基本上都是年年会参加的。”金华市长跑协会工作人员叶娜告诉记者,迎新跑已经成为了大家新年的“例行”活动了。同时,今年的报名也更加火爆,7000个名额在开放报名之初就被一抢而空,其中1500人为2025年1月1日线下奔跑,在湖海塘公园进行,其余5500

人于2025年1月1日至3日内自行选择户外公园、操场等,完成8.8公里及以上健康迎新跑,完成全程活动,按要求填写内容、上传轨迹后,即可获取纪念奖牌、线上证书、完赛礼物。

据金华市体育局局长朱慧刚介绍,“跑向春天跑向你”迎新跑是金华本土培育的群众性品牌赛事,此前已成功举办三届。“我们在赛道沿途设置了多个音乐加油站和小吃补给点,每个站点都有不同风格的乐队和乐器演奏,为跑者提供动感的音乐节奏,让跑步变得更加有趣。我们还鼓励跑者穿着与主题相关的服装参与跑步,大家可以在赛道上尽情展示自己的创意和个性。”

12000人奔跑迎新



温州市元旦升国旗仪式暨“强城杯”健身跑活动

上午7点30分,2025年温州市元旦升国旗仪式暨“强城杯”健身跑活动在温州市世纪广场南广场激情启幕,1.2万余名跑步爱好者迎着新年的曙光奔跑。

来自市直机关单位、企事业单位、大中专院校、金融机构、驻温部队、民营企业、社会团体等258个单位的干部职工代表齐聚一堂,从世纪广场南广场出发,途经市府路、府东路、温州大道等多条道路,最终奔向终点——温州市人民大会堂,全程约3800米。

在奔跑的队伍中,不乏“小运动

员”的身影。温州市民林先生带着孩子一起参与了此次活动。他兴奋地表示:“天刚蒙蒙亮,我就叫他起床了,早早来到世纪广场准备等待开跑。希望可以通过这样的活动,培养孩子的运动习惯,让他拥有健康的体魄和坚强的意志。”

此外,一位来自某企业的运动员张女士也分享了自己的感受:“元旦健身跑已经成为温州迎接新年的一项传统活动,我连续参加3年了,为新年开一个好头,收获健康和快乐。”

(通讯员 陈敏洁)