

“杭州一姐” 在肯尼亚用跑步迎春

本报记者 高玲玲

这个春节,对于杭州姑娘唐晓芳来说一定意义非凡。此刻,她正在肯尼亚东非大裂谷的伊藤小镇,进行五十多天的肯尼亚冬训,这也就意味着,春节期间她将在那里度过。

唐晓芳是谁? 半马最好成绩1小时16分20秒,全马最好成绩2小时41分37秒,90后的她是杭州业余跑圈的“一姐”。很难想象,积极阳光、身材精干的唐晓芳的童年是在“药罐里泡大的。”“小时候我和姐姐身体不好,基本每周都要去趟医院。”唐晓芳说。

上了初中,运动会班里大多数人都要报名参加,姐妹俩是班干部,不得不报。但名额有限,在仅剩的可选项目里,她俩报了1500米。“当时妈妈听到消息,要去找老师取消报名,后来抱着试试看的态度参加了一下。”没想到,姐妹俩双双跑进了前三名。大学毕业后,唐晓芳按部就班地工作、生活,偶尔跑跑步。“以前我对马拉松完全没有概念,一直觉得那是外国人或是非常厉害的专业人士才能参加的项目。”唐晓芳说,2016年和姐姐一起报名参加了千岛湖马拉松,接触到很多喜欢跑步的人,才发现这项运动的独特魅力。在那之后,唐晓芳跑得越来越“远”,经常和跑友一起报名参加接力赛、马拉松。

这些年,唐晓芳拿了很多冠军,仅2024年,就有千岛湖马拉松冠军、建德半程马拉松冠军、吉林市半程马拉松冠军、乐清半程马拉松冠军、苏州东太湖半程马拉松冠军、无锡太湖女子半程马拉松冠军……唐晓芳说,拿冠军不是她的目的,但是她继续跑下去的动力。

去年,唐晓芳从工作了8年的公司离职,之后,她接到杭州一家跑步装备公司的邀请——去马拉松冠军之乡肯尼亚进行训练。“哪怕是业余跑圈的顶尖选手,也没想过有一天会去长跑王国肯尼亚参加训练。”在训练营十几天的时间里,唐晓芳对“刻苦”这两个字有了更具象化的感受,“肯尼亚人真的很能吃苦,高手们时刻在给自己上难度。这里坡无处不在,基本上是一个上坡、一个下坡连起来,平时我们碰到跑坡匀速就好了,但他们遇上坡反而越跑越快,加速通过。”

此次冬训要持续50天,前半程的训练强度不算太高,所以唐晓芳会和一起去的4个队友四处转转,感受当地风土人情,“生命在于体验,这是我走得最远的一次,我会好好享受。”



运动启新

祥瑞迎春

冬去春来,年味不只是外化的符号,更是一种共享的情感,是对丰收的盼望、对未来的期许,抑或一次团聚、一场家宴。随着春节临近,各地的新春文体活动好戏连台、精彩不断,一起来看看吧!



新春 走基层

线上线下灵活换 湖州群众健身好便捷

本报记者 康康

春节越来越近,年味也越来越浓。湖州市奥体中心超越击剑馆依旧喧闹,学员的装备整齐地摆放在一旁,一群少年身穿白色的剑服、头戴金属护面、手持细长花剑,在教练指导下,练习基础动作或在剑道上来回进攻。

教练陆俊讲解着动作要领,时而停下亲身示范,时而手把手纠正。他是原八一击剑队运动员、国家级健将,先后多次赢得全国个人、团体冠军,一年半前在这里开设了击剑馆。击剑是一项小众运动,普及不易,在不少人的观念里这是参与人数有限的专业竞技运动,离普通人的生活很远。“最难的就是让大家了解这项运动,还有就是增加大家对运动本身的理解。”作为教练,陆俊一直致力于推广击剑运动。去年夏天,陆俊与湖州市体育局合作,开展击剑公益培训。课上,他从体能、实战及基本功训练切入,实战姿势、前后移动、弓步、冲刺、刺靶练习等动作轮番上阵。

除了线下的公益体验课,陆俊走上湖州市体育局主办的《我是体育委员》线上直播平台,一节击剑课让更多人认识了击剑这项运动。“那次直播课累计在线人数达到了15万人次,效果还是不错的。”从2021年起,湖州市体育局开设《我是体育委员》互动直播栏目,每一期邀请不同的社会体育指导员进直播间进行运动项目推广、健身指导、知识普及等活动,至今已经举办四季。

通过线上、线下的体验培训,有更多人走进击剑馆,被越来越多人了解并接受。湖州市体育局相关负责人介绍:“最新一季,我们在项目选择上注重趣味性,带来更多小众项目的体验,比如匹克球、跳高、跑酷、室内蹦极等。”

300多人打榜 这项挑战赛够嗨

日前,“乙巳如意 运动迎春”2025热力宁波路人体能挑战赛在宁波市体育发展中心综合馆收官,吸引300多位市民参与挑战。作为面向所有市民开放的趣味体育挑战活动,挑战赛“零门槛”,身体健康且无运动禁忌的体育爱好者均可现场免费报名参加。

美好的迎春寓意,老少咸宜的体育项目,让参赛者们热情高涨,大家在一阵阵欢快的笑声中感受运动乐趣。一位开启寒假生活的李同学说,这是自己第二次参加“热力宁波”新春挑战赛,既有趣又富有意义,“不仅锻炼了身体,还将体育运动与传统节日融合,更有运动‘年味’。”

有道是“近水楼台先得月”,为期两天的活动中,有不少东胜街道戎家社区的居民朋友和网格员结伴参与,大家相约共迎新春,乐享健身。根据活动规程,报名参与者每项游戏达标后可获盖一次印章,每个印章可兑换2个圈,以套圈形式赢取奖品。因此,最受欢迎的无疑是“套圈”赢奖品环节,多数参与者们通过“集章”挑战都满载而归。

此外,主办方还邀请鄞州区健身气功协会社会体育指导员开展了两期八段锦公益培训。八段锦作为一种传统的健身方法,深受市民们的喜爱。在培训现场,大家跟随教练的示范,体会“运气”和伸展,同时感受传统文化的魅力。接下来,宁波市体育发展中心持续开展“运动过大年”热力宁波全民赛事,结合“我们的节日”推出富有烟火气和运动感的群众体育活动,秉持体育为民理念,传递健康知识、推广健身技能,为市民提供丰富的运动选择。

(通讯员 戴斌)

闹春



1月22日下午,金华市婺城区脉链数智产业园内,一场员工运动会正在举行。来自刚果(金)的小峰和来自刚果(布)的实习生白小龙与同事们一起参加了吹乒乓球、套环、拔河以及齐心协力向前冲等趣味运动项目。

通讯员 陈斌