

杭州驴友发起“挑战西湖爱心线”

100多人报名,7小时走完20公里

如今,体育运动不仅能强健身心,也成了人与人之间沟通的桥梁。上个周末,社交平台上一条“挑战西湖爱心线”的活动招募帖引发热议:“3月9日爱心路线徒步活动。如果你在周末不知道干吗,如果你也想锻炼身体,如果你想认识更多的朋友,欢迎加入队伍,都是陌生人。”

活动发起人之一张先生,30多岁,之前参加过爬山、攀岩、滑雪、徒步、漂流等活动,有8年户外运动经验。张先生说,“西湖爱心线”是在网上看到的路线图,全程20公里,累计爬升700米,路线为从少年宫出发,途经宝石山、青芝坞、灵隐寺、月桂峰、五老峰隧道、满觉陇村、九曜山、南屏山、南山路、湖滨公园,到少年宫。“许多人都有徒步的

想法,但是苦于找不到路或者找不到搭子,我们想让更多人一起参与到这种能够接触到自然的运动项目中。”

参加徒步活动的有100多人,20到35岁的青年人比较多。也有年纪比较大的。“我们先爬宝石山,当天是周末,路上有不少市民游客。为了防止大家掉队,我们三个领队分别站在前、中、尾三个位置。”张先生说,全程没有特别难爬的地方,徒步到后面,大家的体力消耗比较多,会觉得比较难走。

组织者布置的休息点基本都在山上,比如灵隐寺、月桂峰、九曜山,每次休息时间5到10分钟。下午4点多,前面的队伍最先回到少年宫。而他负责的尾队,走完已经将近5点了。虽然临时

组队互相不认识,但大家有困难都会相互帮助,很多人都获得了不错的社交体验。

45岁的苗女士去年就有徒步西湖爱心线的想法了。“我不太认路,本来想和同事两个人一起去。前一天晚上同事在社交平台刷到了招募帖,把我拉到了微信活动群,这才发现,原来100多个人都有和我一样的想法,人多了也比较放心。”回忆起这次徒步经历,苗女士感到很温暖,“我之前没有体验过长途徒步,只带了一些水和坚果,没有带登山杖、手套等装备。中间有些山路,还是比较陡的,我不太敢下去,只能蹲着走。后来有一个戴着墨镜的男生把他的一只手套给了我,让我扶着周围的东西走,帮助我顺利完成了徒步活

动,真的很暖心。”苗女士说她是学医的,知道适量户外运动有益身心健康,今后还想继续参加类似活动。

小陈是新杭州人,刚刚工作三年,他说自己的工作是活动策划,但平时工作没多少外出机会,也不怎么运动。大学毕业后胖了不少。“这是我第一次参加集体徒步,我今年还做了一个规划,周末多参加这样的活动,把体重减下来。如果自己走,有些地方容易迷路,和大家一起,跟着有经验的领队,会更加放心。”

活动组织者张先生说,一路走来,一些花没开,树也没有全绿,建议大家过些日子春暖花开再来。

(通讯员 马宇琪)



快乐逐梦

3月至5月,2025宁波市春季快乐杯在海天文体中心举行。本届赛事为八人制足球比赛,共吸引46支球队,1000多名足球爱好者参加。据悉,宁波市快乐杯足球赛从2008年开始,至今已举办17年。

通讯员 龚旭琪

古风体育游园会 带居民穿越时空

马腾,古时杭州的一处繁华之地,曾是文人墨客聚集之所。近日,为了重现古时的繁华盛景,杭州市西湖区西溪街道下马腾社区举办“烟火马腾 古风游园会”,带领社区居民穿越时空,感受传统体育文化魅力。

此次古风游园会设置了蹴鞠、礼射、投壶、套圈、捶丸,五个中国古代传统的游戏项目,它们各具特色,展现了古人的智慧与娱乐方式。活动开始,每个游戏项目前都排起了长长的队伍,居民们既新奇又充满期待。

礼射区,正中靶心,现场一片欢呼;蹴鞠区,把藤球踢得又高又准,心中扬扬得意;捶丸区,古人的高尔夫球运动,讲究“心静、手稳、眼准”,挥杆时颇具风度……活动现场热闹有序,充满着欢声笑语。居民王泽英开心地说:“这次的游园会真是太有趣了,不再是以往的夹弹子、拍皮球,让我们对传统体育文化有了进一步认识,给社区点赞!”

古风游园会活动吸引来了社区老年汉服爱好者,阿姨们相约穿着飘逸的汉服,穿梭在游园会里,体验着各种游戏项目。刘桂英说,“谁说汉服是小年轻的专属,我们也要美美哒参加游园会。”

下马腾社区党委书记邵建江说,“一场热闹的游园会,不仅让人们体验到传统体育文化的魅力,还让社区居民在欢声笑语中拉近距离,共同创造一个充满理解、尊重与关爱的家园。”

坚持健美三十载 五旬老将逆龄夺冠

在近日落幕的2025中国健身健美精英职业联赛(上海站)中,来自温州的陈先勇力压群雄,勇夺男子传统健美全场冠军。

该赛事是中国健美协会今年举办的首场赛事,汇聚了全国各地13支代表队近200名优秀运动员。

此次,54岁的苍南老将陈先勇时隔近30年重返全国大赛舞台,一举夺得男子传统健美全场冠军。陈先勇先是在男子传统健美70公斤以上级的亚军,随后参加该项目全场总决赛角逐。全场总决赛是各项目打破组别限制,进行无差别较量,从而产生各项目分量最重的唯一的全场总冠军。在七个项目的角逐中,传统健美项目的竞争最为激烈。

“这次我做了很多准备,针对各个全国冠军的优缺点做了很多研究,制定了详细的训练计划。”作为所有参赛选手中年纪最大

的,陈先勇感慨地说,自己从年轻时就对健美这个项目很热爱,所以一直坚持了30多年,他目前在家乡开健身房,既是老板也当教练,还教出了很多学生斩获冠军。

上世纪九十年代,陈先勇在全国崭露头角。1996年,第一次参加全国健美比赛,夺得70公斤级第五名。第二次参加获得75公斤级第三名。之后的日子里,陈先勇将生活重心放在了健身房经营上。为了备战本次赛事,他坚持高强度训练,严格控制饮食,克服年龄增长带来的身体机能下降,付出了常人难以想象的努力。此次和他同场竞争的选手既有全国冠军王森贵,又有众多



后起之秀,但是陈先勇凭借出色的肌肉状态和稳定的临场发挥,征服了裁判,在努力了30年后,终于站上了全国赛事的最高领奖台。此外,他还获得传统健美“最佳肌肉奖”。