跑上赛道，畅游水墨江南

本报记者 洪 漩 应宇康

4月20日，省内多场路跑赛事举行，有的奔跑在富有田园诗意的乡村，有的万人竞逐水墨赛道，绘出春日浙江活力画卷。

4点起床，乡村追风

4月20日上午8点30分，清晨的薄雾还未散尽，临海市“江南·溪望谷”已热闹非凡。随着一声发令枪响，2025年浙里乡村健康跑（村跑）首站暨“赏江南花海，向溪望奔跑”系列活动举行，近800名来自全国各地身着荧光色运动服的跑友如彩带般涌入乡间绿道，用脚步丈量这片热土。

临海本地人朱海燕一家四口早早来到起跑点，“这是我们夫妻首次带孩子参加欢乐跑，专门采购了饰品给孩子们做了造型。”只见她身旁的儿子豆豆和女儿瑶瑶正在热身，10岁的豆豆告诉记者：“激动得睡不着觉，我一定能和妹妹跑完全程。”

宁海长跑协会的跑友们则专门起了个大早，“我4点多起床，5点多集合出发，两个多小时抵达临海，这里风景秀美，空气质量特别好。”跑团成员陈爱飞告诉记者，4月以来，团队成员几乎每周末都自发结伴外出参赛，此行来了51人，比赛结束后，她想好好逛一番“村集”，带点伴手礼回去。

云雾缭绕的大自然中，参赛者在竞技的同时沉浸式感受生态魅力。来自天台的跑友丁坤率先撞线，夺得10公里健康跑第一名。作为冠军，他还额外收获一份土特产大礼包，包含临海蜜橘、杨梅、蟠毫茶叶。“风景好、空气好、赛道美，很轻松地就跑完了。沿途还有村子的大伯、大叔、爷爷、奶奶给我加油。”丁坤抹了一把汗，笑着说，下周计划带老婆孩子和朋友们再来玩一趟。

赛后，不少跑友穿梭在共富村集、村去春来宴、“溪畔茶醒”品茗汇、“溪有悦动”趣村游等活动现场，特色小吃、非遗体验、乡村宴席、趣味闯关让大家在春趣无限的田园风光中大呼“太畅快”。“跑完步还能在田园里吃席，是一次特别的体验，让来自全国各地的跑友感受到乡村的美。”三门跑友叶晔对比赛赞不绝口。售卖上江香瓜的摊位老板朱贤龙忙碌了一个上午，脸上挂满笑容：“才九点就卖了100多盒。”据了解，村跑活动已累计拉动当地农产品销售2000余万元，各类消费近1亿元，让乡村产业有了更多增收可能。

画中奔跑，水墨沉浸

4月20日，伴随着富春江的晨雾，2025杭州富阳半程马拉松鸣枪开跑。这是富阳第二次举办马拉松，全长21.0975公里的水墨赛道上，富阳城市的容貌充分呈现，奔跑者的足迹与传世名画《富春山居图》的意境交相呼应，勾勒出一幅跃动着全民健身热情的现代版富春山居画卷，这也是富阳半程马拉松的独到之处。

“高中学过一篇文章《与朱元思书》，有一句写到富阳——自富阳至桐庐一百许里，奇山异水，天下独绝。听说这里有了马拉松，我就慕名而来，想来看看这里的山水风光。”来自安徽的跑友廖欢告诉记者，比赛之前，已花了一天时间，逛了很多景点，吃了很多美食，深入了解这座城市。

有慕名而来的“游客”，也有熟悉赛道的“东道主”，富阳跑协会长王玲一到现场，便到处和朋友们合影留念，记录下又一年跑友们的狂欢。为了让赛道气氛更加活跃，协会成员们还自发cos（角色扮演）起富阳的名人典故。“从没有马拉松到第二届举办，每个富阳的跑友都希望富马越办越好，能够在未来冲向金标赛事。”王玲说：“富阳马拉松最漂亮的就是赛道，富马赛道的美是顶级的！”

和首届“富马”不同，今年赛道沿线以“文体旅融合”为脉络，构建起立体化人文交互空间。沿途设置6个特色补给站，供应龙门老姜茶、酒酿馒头、麻酥糖等传统美食；30余个文化展演和氛围点同步运行，既有威风锣鼓、非遗东吴战马等文化项目，又新增智能机器狗与机器人来到现场互动，传统与现代的破界交融，深度激活跑者竞技潜能，打造沉浸式赛事体验。

凌空飞驰

4月18日到20日，2025湖州越野杯摩托车场地赛在湖州市南太湖新区康山街道杉野营地激情上演，来自全国各地的180名运动员参加。

通讯员 蒋 莹

“挺进”大别山，解锁新奇运动体验

本报记者 谢嘉伟

4月18-20日，2025年第十二届长三角运动休闲体验季的脚步来到安徽霍山。三省一市的运动爱好者们齐聚大别山脚下，开启了一场“绿水青山红霍山”的体旅融合盛宴。

此次霍山站活动以“集结长三角 最美霍山行”为主题，建起多层次的运动休闲体验平台，是一场融合自然野趣、运动挑战的沉浸式运动休闲体验。当天，运动爱好者们率先走进佛子岭大坝，这是新中国成立后自主设计建造的第一座大型连拱坝水库，运动爱好者们拾阶而上，对建筑的宏伟发出感叹。

“这些地点都是平时自己一个人很难去接触到的。”周晓兵是长三角运动休闲体验季的“常客”，在他看来，从第一次参加到现在，活动的内容变得越来越充实。“就像这次登上‘新中国第一坝’，对于我们来说，用运动体验去了解这些具有深厚历史以及人文风采的景点是最好的方式。”

在霍山县的休闲运动新标杆——六万情峡，小伙伴们随“飞天魔毯”缓缓而上，又伴随“竹海滑道”“高空水滑”奔腾而下，上下之间，大别山迤逦风光尽收眼底。惊险的高空栈道、刺激的飞天滑索以及疾驰的卡丁车体验，让他们的肾上腺素和多巴胺“飙升”，留下了难忘的大别山记忆。

“飞天滑索令人印象深刻，让人有‘人在画中飞’的感觉。”武慧榕是第二次参加该活动，她表示，好山好水还好玩，从活动路线上能够感觉到活动主办方的用心，不仅是年轻人喜欢的出行方式，也为当地的旅游提供了新的附加值。“希望主办方能够为运动休闲爱好者们解锁更多新地标。”

第四次参与该活动的高女士认为，长三角运动休闲体验季是一个非常好的窗口，能够让运动爱好者们以自己最喜欢的方式，体验各地特色以及风土人情。高女士希望能够借着活动机会，解锁更多新奇体验，例如各类水上运动，冰雪运动等。

103公里，用车轮丈量诸暨的诗意与烟火

通讯员 周 青 本报记者 陈素琴

4月20日，中国自行车运动骑游大会（山系列）2025环浙步道自行车系列赛暨HEROS自行车系列赛鸿鲸枫度·诸暨站在国际商贸城香榧厅广场鸣笛开赛，2152名国内外选手齐聚诸暨，包括美国、俄罗斯、加拿大、法国等16个国家的骑行爱好者，以车轮为媒介，体验诸暨103公里的千年人文与自然胜景。

比赛设男子精英组、女子精英组、男子挑战组、女子挑战组四个组别，采用“分区发令”方式，各组间隔2分钟发车，确保竞技公平性与观赏性。“我是从嘉兴过来的，第一次骑诸暨这条线路，体验不错。”精英组骑手沈奥说。

记者了解到，本次赛事86%赛道坡度≤5%，兼具爬坡和长下坡等挑战的山路。适合不同水平选手参与。区别于精英组选手，来自挑战组的上虞王科军属于“骑行小白”，“精英组对速度有要求，我是纯属体验，通过骑行感受生活的快乐。”

“诸暨对参赛选手游玩景点有优惠政策，我们去了五泄景区，也品尝了当地小吃。”来自上海的黄禹铭和戴菲是一对情侣，黄禹铭从2015年开始骑行，受男友的影响，戴菲也骑行两三年了。“我们基本就在长三角地区比赛，赛前也会在当地玩一下。”

很多人不知道的是，在诸暨，自行车运动氛围浓厚，除环法赛、浙江省联赛外，每年都举行“环诸暨西施之路骑游大会”。诸暨市教体局相关负责人表示，这场赛事不仅是竞技场，更是诸暨山水人文的展示窗口。