

趣享运动 燃动假期

运动不仅是强身健体的途径,更是解锁健康生活的密钥。如今,有越来越多的是市民,选择用运动的方式度过假期。城市的公园里,广场上健身场馆内……随处可以看到他们的身影。

500余名骑行爱好者集体“追风”

春风作伴,车轮逐梦。4月29日,2025诸暨市“环高湖”自行车骑行活动在春光中活力启程。500余名市民以“轻骑”方式畅游12公里环湖绿道,用绿色出行诠释健康生活新方式。本次活动采用非竞速模式,倡导市民在骑行中感受城市之美。

来自市建设集团的周宣辰早早完成了骑行,非竞速骑行让他感到非常放松,和几百位志同道合的“骑友”完成全程也特别有意义。作为资深的

骑友,周宣辰给市民们推荐了几条骑行路线,“像西施故里的景观道、市民公园周边、老城区部分道路都非常适合骑行,在运动的同时观察这座城市,特别有乐趣。”

赵先生是本次骑行活动年岁最长的市民,今年71岁,同时他也是一位标准的骑行“老炮儿”。赵先生有二十余年的骑行经验,他曾完成了3天往返诸暨—千岛湖骑行路线的壮举。如今,他仍然保持每周一次4小时以上的长距离骑行。“骑行带给我

最大的变化,就是让我的身体素质越来越好。这么多年下来,骑行已经成为了我生活中不可割舍的一部分。”

车轮转动间,春光正好时。这场环湖骑行不仅是一次绿色出行实践,更成为连接城市与自然的健康纽带。活动相关负责人介绍,接下来,将继续以“骑”为媒,让绿色低碳的生活方式深入人心,让全民健身的理念落地生根,让“西施故里”的生态底色愈发鲜亮。

(通讯员 吴雅露)



省内部分体育场馆五一免费开放时间

这个“五一”假期,省内不少体育场馆都为广大健身爱好者送上“福利”,助力广大运动小伙伴们畅享健康运动假日。

杭州奥体中心

5月1日、2日,场地按夏令时开放,田径、篮球、排球、羽毛球、网球项目早上开放时间调整为6点。

宁波市体育发展中心

健步走、跑步:2025年5月4日至5日,每天5:30-8:00;

篮球:2025年5月1日至4日,每天9:00-11:00,14:00-17:00。

温州体育中心

游泳馆:5月1日-2日12:00-16:00,18:30-21:00;

羽毛球场地:5月1日-2日6:30-22:30。

湖州市级公共体育场馆

5月1日、5月2日免费开放。

绍兴市奥体中心

阿里巴巴文娛体育场馆(主馆)免费开放:4月29日-4月30日、5月3日9:00-17:30;

开放项目:篮球、羽毛球、乒乓球。

金华市全民健身中心

市体育中心体育场的网球场、室外篮球场:5月1日8:00-11:30;

市体育中心游泳馆:5月1日8:00-11:30;

金华市体育馆:5月1日8:00-21:00。

青年力

4月28日,诸暨市陶朱街道团工委组织开展“以才会友 青年会友”五四青年节主题活动,邀请来自诸暨市欧美同学会、浣江实验室、水务集团等40余人参与。同一天,杭州拱墅区武林街道举行青年职工趣味运动会,来自街道机关、社区、企业及新业态群体的24支参赛队伍、140余名职工参加。

通讯员 詹江薇 孟元喆 孙珏



山海之间,邂逅运动之约

4月27日,2025年宁波市美丽乡村健身行(北仑站)——梅山街道“我们的村”系列活动暨“这里是梅山”未来乡村运动会在梅山街道梅港村大牛山景区启幕。本次活动以“体育+”为核心,深度融合乡村文化、生态旅游与美丽乡村建设,生动展现了梅山街道在未来乡村建设中的创新成果,吸引了近500名运动爱好者参与。

4月的梅山,在春风中舒展成一幅水墨长卷。打卡梅山徒步环节,300名市民手持特制任务卡,开启了一场奇妙的“文艺打卡之旅”。“早就听说梅港村很有特色,这次特意从市区过来参加活动。”市民王女士

士对此次活动赞不绝口。

而“这里是梅山”未来乡村运动会上,来自梅山街道各村、社区及宁波大学梅山校区的运动员们在赛场上展开角逐,展现了顽强拼搏的精神风貌。通过将传统文化空间与现代运动元素有机融合,这里创造了一种“可运动、可休闲、可体验”的乡村发展新路径。活动结束后,不少参与者选择留在山脚的“呼吸之野书咖”继续回味比赛,或是循着新发现的乡村小径继续探索。运动点燃了热情,而对这片土地的热爱与认同,正在参与者心中悄然生长。

活动间隙,参与者还能在“粮当

至梅”市集体验到梅山岛特色风味美食及非遗手作。“这里不仅有精彩的活动,还有丰富的文化体验,让我更加了解了中国的乡村文化。”来自宁波大学梅山校区的一位国际学生感叹。

今年以来,梅山街道在各村文化礼堂推出“我们的村”系列活动,通过融合传统文化与现代运动元素,打造全民参与的乡村运动嘉年华。继本次赛事之后,街道还将陆续举行“月光下的村BA”“村头乒乓球争霸赛”“我们的村舞”“我们的村K”等活动,让文体并进激活乡村发展“密码”。

(通讯员 沈琼云 王薇)