划水的乐趣，被这届年轻人用一块桨板整明白了

在湖水潋滟波光和湿地的水巷中，轻盈的桨板正划开城市运动新浪潮。凭借“低门槛、强体验、亲自然”的独特魅力，桨板运动成为浙江健身爱好者的“心头好”。

9月2日晚，温州龙舟运动中心水上项目“落日桨板”人气爆棚。桨板爱好者或站立划行，或坐姿休闲，尽情体验亲水运动的乐趣。

作为杭州亚运会龙舟赛事的举办地，温州龙舟运动中心凭借优越的水质、标准的水域深度与航道宽度，以及完善的休闲咖啡吧、淋浴室等配套设施，为各类水上运动蓬勃发展提供了良好的条件。“这里是全国唯一的封闭式水上运动场馆，安全系数高，是开展水上活动的理想场所。”项目运营方温州市水域体育文化发展有限公司负责人徐建礼介绍道。

更引人注目的是这里的宠物桨板活动。只见主人带着自家的“毛孩子”在桨板上划行，不怕水的宠物甚至能在水中畅游嬉戏。“在社交平台上看到别人带着宠物玩桨板，觉得特别有意思，就想带我家狗狗也来体验一下水上乐趣。”一位现场参与者笑着分享道。

在距离温州龙舟运动中心仅12公里的三垟湿地水上运动中心，一幅活力四溢的水上画卷也正随着桨板划动徐徐展开。三洋湿地水域开阔平缓、水质优良，更拥有丰富的生态景观，得天独厚的自然环境使其迅速跃升为桨板爱好者的“宝藏级”天然运动场。无论是初学者平稳练习，还是资深玩家探索水道，这片城市绿肺都能给予包容和乐趣。

这份活力在不久前举办的2025温州三垟湿地首届桨板邀请赛上集中迸发。赛事吸引来自全国各地的151名桨板高手齐聚于此，在湿地纵横交织的天然水网间劈波斩浪、激烈角逐。

在长兴龙山街道的桃花岙森林公园，桨板爱好者乘着桨板在水杉林间自由穿梭，滑出夏日清凉感。“以桨板为主，零星有几艘手动皮划艇。”户外爱好者许伊今年第三次来到桃花岙森林公园，在她看来，这里有和水上运动基地不同的观景体验，“除了看水杉，有些地方透过湖水还能看到‘水下森林’。”

“桨板运动的魅力在于个性化，一个人、一块板、一支桨，就能开启与水的对话，享受独处的宁静或运动的畅快。”徐建礼说，桨板门槛低，受众广，可玩性极高，既有考验速度的直道竞速，也有探索风光的桨板旅游，兼具竞技和娱乐。运动本身无需复杂技巧，初学者经过简单指导即可平稳滑行，站、坐、跪多种姿势灵活可选。

桨板运动的兴起，也与浙江得天独厚的水环境密不可分。“比如三垟湿地素有‘浙南威尼斯’之称，桨板划行其间，能真切体验‘垟漂海面、云游水中’的诗意。”徐建礼提醒，要领略其深层次的趣味性和文化内涵，专业规范的引导不可或缺。应依托专业的策划与运营团队，结合不同水域特点，精心打造特色化、差异化水上运动场景，助推水上运动项目规范化发展，让更多人享受水上运动的无穷魅力。

（通讯员 林慧慧 蔡温瑞）

夏日接力

8月31日，2025绍兴市马拉松训练营组织的混合接力赛在绍兴市奥体中心田径场举行，数十名运动员参赛。

通讯员 冯建华 骆海虹 朱鸿斌

游子归乡，碧波争锋

一池清水激扬绍兴上虞运动热情

8月31日，绍兴市上虞区第十四届运动会游泳比赛在上虞游泳馆上演激烈角逐，在这个夏天的尾声，为大家呈现了一场水上的“速度与激情”。

赛场上，随着哨声响起，选手们如同离弦之箭跃入水中。泳池里浪花翻腾、人影起伏，有的选手一路遥遥领先，有的后来者居上，有的虽暂时落后却仍坚持游完全程，尽显奋勇争先的姿态。

特地从上海赶回来参赛的沈烨炜拿下了男子乡镇街道乙组50米自由泳冠军、50米蛙泳亚军。他高兴地向观赛的妻子、孩子和教练展示奖牌与证书。“丁宅乡代表队的教练丁建江，是我小学、初中的体育老师和校田径队教练，这次就是他邀请我们回来代表家乡参赛。”沈烨炜说，他是土生土长的丁宅人，读书时打下了不错的运动基础。虽然近10年来他定居上海做生意，但家乡和恩师的召唤让他满心欢喜：“看到家乡越来越好我特别开心，也希望自己能为家乡发展尽一份力。”

丁建江是丁宅乡学校的总务主任，扎根体育课堂42年的体育教师。他说，本次比赛来了不少他的学生，看着大家在赛场上奋勇争先，看着每个人都有不错的发展，他既高兴又骄傲。“丁宅乡学校一直很注重体育教育，已经连续3年拿到全区中小学生体质测试大赛一等奖，在全区中小学生运动会中也有不俗表现。”丁建江说。

本次比赛分为乡镇街道甲、乙组，系统部门甲、乙组等组别，设置项目包括男女50米、100米自由泳，男女50米、100米蛙泳，男女50米仰泳，以及4×50米（3男1女）自由泳接力。来自各乡镇街道、部门单位的近160人参赛，其中包括游泳爱好者、领队及教练。

近年来，随着上虞区游泳场馆建设的持续推进，参与游泳健身的市民也越来越多。“平时工作忙，游泳是我最喜欢的放松方式。能和这么多人一起比拼，真切感受到了‘全民参与’的意义！”一位参赛选手难掩兴奋。

（通讯员 成 波）

敖苹平：是全职妈妈，也是赛场“一姐”

在8月31日举行的2025乌鲁木齐马拉松中，来自乐清的“快马”敖苹平，以2小时50分18秒的成绩完赛，获得女子全程组亚军，这个成绩是国内选手的第一名。

乌鲁木齐马拉松是敖苹平今年下半年参加的首个赛事。在夏季的几个月里，敖萍平起早摸黑，和小伙伴们一起节奏跑、间歇跑、长距离拉练交替进行，月跑量在400公里以上。事实证明，汗没有白流。

跑步六七年，尽管获得荣誉无数，这位全职妈妈称自己只是一名跑步爱好者，她的生活重心还是放在家庭上，所以她的跑步生活侧重于“以赛代练”。今年上半年，她参加了不少大小赛事，并取得了不错的成绩，例如家乡马乐清半程马拉松，获得女子第五名，乐清籍第一。另外，宁海全马和江西半马分别创造2小时42分30秒、1小时17分58秒的个人最好成绩。

虽然敖苹平一再说成绩次要，但其实全马2小时42分30秒是一个非常好的成绩，在《2025年上半年中国女子马拉松百强榜》上位列第59位。根据国家体育总局最新颁布的《运动员技术等级标准》，女子马拉松标准是运动健将为2小时39分20秒，一级运动员为3小时08分40秒，敖苹平离国家健将仅一步之遥。

9月1日开学日，敖苹平一早和孩子通完话，去乌鲁木齐的鲤鱼山公园跑了13公里，说是慢跑，配速也有519。她说：“乐清有个村叫鲤鱼山，在新疆的鲤鱼山跑步，感觉很放松”。

下半年的跑马季刚刚开始，目前她确定的赛事有江苏宛湖马拉松、绍兴马拉松和建德马拉松。“希望在每场比赛中都能发挥出自己最好的水平。”敖苹平说。

（通讯员 王常权）