

美丽乡村健身行 今年已完成10站 近万市民参与

11月28日,记者从宁波市全民健身指导中心获悉:2024年宁波市美丽乡村健身行活动目前已完成10站,近万市民直接参与体验乡村美景和快乐健身活动。近期举行的江北站、余姚站、北仑站、象山站,分别“打卡”了江北区毛岙村、余姚市晓云村、象山县青山头村和北仑区春晓街道。



象山站活动现场。



象山站活动现场。

1 今年的主题是“爱上健身 享受健康”

美丽乡村健身行是我市体育部门于2018年创办的一项大型全民健身品牌活动,通常以群众喜闻乐见、全龄可以参与的登山、户外徒步、健康跑、健步走等运动方式,融合特色传统体育项目展示、农特产品市集、运动项目体验、趣味运动比拼、旅游休闲等内容,搭建“零门槛”参与平台,打造“体育+”全民运动新业态。

活动自创办以来,每年在各区(县、市)巡回举办10余站活动,每年均吸引近万市民走进乡村、了解乡村。在持续推进全民健身的同

时,也助力提升乡村休闲旅游产业发展,赋能乡村振兴,促进美丽乡村建设。

今年是该项大型群众健身活动连续第七年举办,本届活动主题为“爱上健身 享受健康”。自3月份首站“探春”海曙区茂新村开始,陆续走进各区(县、市)不同类型的乡村,至11月份共举办了10站活动。通过系列活动持续倡导运动健康生活方式,激发市民锻炼热情,满足市民健身需求,也为“运动宁波”营造浓厚氛围,并促进体育产业与相关产业融合发展。

2 江北站:绿道健身,品尝地道乡村美味

近期举行的江北站活动中,300名健身爱好者齐聚毛岙村,健身气功作为开场表演和热身运动正式拉开活动序幕。随后,活动参与者从毛岙村出发,沿着毛利水库绿道前行,最终回到起点,全程约6公里。

主会场设置了多个“集章打卡”小游戏点,增加了活动的趣味性和互动性,同时还安排了当地村民现场制作和展示各

种当地绿色特色食品,让参与者品尝到地道的乡村美味。活动现场,许多参与者表示,通过参加这次美丽乡村健身行活动,他们不仅锻炼了身体,还加深了对乡村生活的了解和认识。



江北站活动现场。



海曙站活动现场。



江北站活动现场。

3 余姚站:“打卡”红色遗迹,体验自然之美

余姚站结合环浙步道徒步大会,在鹿亭乡晓云村鸣枪起步。350余名徒步爱好者齐聚“唐诗之路”登山步道,共阅乡村振兴美丽画卷。本次活动全程6.8公里,累计爬升450米,途经南岙岭、龙溪村、岩头岭等地。

作为环浙步道的重要组成

部分,这条线路沿途既有晓云大方桥、龙溪岩头岭等自然景观,又有新四军后方医院、新四军枪械所等红色遗迹。参与者沿着原生态石阶拾级而上,将满山秋色尽收眼底,全方位体验自然之美、人文之韵、体育之魂。

4 象山站:橘香四溢,女性跑友英姿飒爽

象山站活动以“红美人”女子欢乐跑方式在晓塘乡青山头村举行,来自全国各地的数百名跑友奔跑在晓塘的乡间田野、橘园港畔,感受运动带来的健康与乐趣。

此次以“美人”为特色的欢乐跑全民健身活动,吸引了“青年与海”人才跑团、“三新”领域女子跑团、民族姐妹跑团、“晓橘

嫂”跑团、“妈妈”跑团、群众跑团以及“护河”志愿跑团等各界的女性跑友参加,又融合了男子和亲子“阖家欢乐”的浓厚氛围。赛事线路途经大塘港步道、青山营地、大塘港旅游驿站、晓塘乡情馆等特色景点。活动现场还布置了“柑橘品种展”“橘香共富 青山集市”“第一棵红美人”等欢乐跑“打卡”点。

5 北仑站:活力春晓,海滨山间健身之旅

北仑站活动在春晓街道昆亭村举行,同步上演的还有春晓街道全民运动会。参加健身行活动的市民朋友从上车门文化礼堂出发,途经刘慈孚故居、春晓上刘公园、大岙山旅游景区等景点,共同开启“山海运动 活力春晓”健身之旅。

“我觉得开展这样的活动很有意义,在健身的同时还能亲近自然,放松心情。”张先生一早从宁波城区赶来,提前几天他就报

了名,此行还带上了自己8岁的儿子。在他看来,这同样是一场有趣的“亲子行”。

据了解,宁波市美丽乡村健身行活动将“打卡”更多山水美景,市民朋友可关注“宁波市全民健身指导中心”公众号了解后续活动信息,报名参与“打卡”我市美丽乡村。

记者 戴斌
通讯员 严哲
本版图片由通讯员提供