



欢乐跑路线(总距离约5公里)

# 宁波美丽乡村健身行再启程

## 4月19日相约九龙湖



报名二维码

昨日,记者从宁波市全民健身指导中心获悉,以“爱上健身 享受健康”为主题的2025年宁波市美丽乡村健身行启动仪式暨镇海站活动,将于4月19日(下周六)盛大开启,诚邀市民朋友加入这场健康与欢乐的乡村徒步之旅,一起用脚步丈量春日自然风光画卷,用心感受这份健康与欢乐。

为积极响应国家全民健身和乡村振兴战略,宁波市体育局自2018年起创新推出“美丽乡村健身行”这一全民健身品牌活动。活动以“爱上健身 享受健康”为主题,以体育赛事活动为纽带,构建城乡互动平台,在增强市民体质、传播科学健身理念的同时,有效激发乡村经济活力,展现宁波美丽乡村、幸福河湖建设成果,实现健康中国战略与乡村振兴目标双向赋能。

该活动每年举办约10站,覆盖全市各个区(县、市),每站精心挑选具有地方特色的乡村作为举办地,年均吸引近万人走进乡村。活动以登山、户外徒步、健康跑、健步走等大众化的体育项目为主,具有参与门槛低、参与度高的特点,适合各年龄段人群。同时,通过打造主题化、场景化体育活动,将“体育健身+美丽乡村+文旅体验+消费场景”紧密结合,设计非遗项目展示、农特产品市集、新兴运动项目体验等多元化环节,参与者可以在这里品尝乡村美食、欣赏乡村风貌、购买特色农产品,感受乡村的独特魅力。

据了解,“爱上健身 享受健

康”2025年宁波市美丽乡村健身行活动计划举行14站,此次镇海站为今年的揭幕站。活动举办地九龙湖村是浙江省首批金3A级景区村庄,这里山林葱郁,风景如画,是休闲度假、亲近自然的好去处。

本站规模为600人,活动内容为5公里欢乐跑。活动报名时间为2025年4月10日至4月15日,报满即止(扫描上方二维码参与报名)。

活动分别录取男、女选手前20名(分别设一等奖5名、二等奖5名、三等奖10名)给予奖励,奖品为当地代表性的文创产品或农副产品。所有完赛选手均可领取30元其他消费券一张,消费满60元抵30元,可在现场购买农产品和当地农家乐消费时使用,当天有效。

此外,活动现场还有系列趣味活动等着大家。

为留存活动精彩瞬间,展现参与者独特的观察视角,2025年宁波市美丽乡村健身行活动还将设置“随手拍”优秀摄影作品征集与评比环节。活动期间拍摄的与本次活动相关的原创照片,即可参与征集评比活动。

根据组委会要求,参与活动的

市民朋友可在每站活动后10日内(镇海站活动为4月29日17:00前)提交原创图片,投稿邮箱为:346217246@qq.com(邮件标题格式:随手拍投稿-姓名-手机号);每张照片要求以“作品名称-拍摄时间-拍摄地点”命名(示例:《市美丽乡村健身行镇海站-20250419-主会场》)。每人限投5张单幅作品,请精选代表作,谢绝组图,作品请采用彩色横式构图,不留白边。图片格式要求为JPG格式,单张大小≤10MB,不得添加水印、边框或过度后期处理。

2025年市美丽乡村健身行活动全部结束后,组织专家对符合要求的照片进行评选,每一站选出不超过10张的最佳照片,给予适当奖励。获奖名单将于2025年12月20日左右,通过宁波微体育、市全民健身指导中心公众号等官方渠道公布,优秀作品将进行公开展示。

2025年宁波市美丽乡村健身行启动仪式暨镇海站活动由宁波市体育局、宁波市农业农村局、宁波市体育总会、宁波市镇海区人民政府主办。

记者 戴斌 通讯员 严哲

## 羽毛球亚锦赛 奥运冠军陈雨菲 晋级女单八强

昨日,2025年亚洲羽毛球锦标赛女单1/8决赛在宁波上演精彩对决,东京奥运会冠军、中国选手陈雨菲直落两局,以21:16、21:17的比分击败泰国选手布桑南,成功晋级八强。此前在9日的首轮比赛中,陈雨菲也是连赢两局,战胜中国台北选手林湘缇。

与布桑南的1/8决赛,首局陈雨菲迅速进入状态,她进攻凌厉,落点控制精准,以21:16拿下。不过第二局陈雨菲遭遇挑战,布桑南开局加强进攻取得主动,比分落后的陈雨菲及时调整战术奋力追分。在局中阶段,陈雨菲由于不够耐心,没有充分利用场地风向,战术上也存在问题,导致比分陷入僵持。关键时刻,陈雨菲稳住心态,凭借关键球上的出色发挥,以21:17有惊无险拿下第二局,从而以2:0的总比分晋级八强。

赛后陈雨菲对比赛进行了反思,表示第二局的发挥存在不足,过程有起伏,希望后续比赛能一场比一场打得出色。“第二局的时候有点不够耐心,没有利用好场地风向,反而是对方利用风向多次‘偷袭’我的后场得手,战术上还是有些问题。相比之下,昨天首轮比赛时精力更集中一些,希望接下来的发挥一场好过一场。”

巴黎奥运会后,陈雨菲选择了休假、出国调整。这段时间她的身心得到充分放松,也重新回到羽毛球环境中。回归赛场后,陈雨菲在瑞士公开赛上连克强敌,斩获赛季首冠。但她也清醒地认识到,目前自己的状态仅恢复了六成左右,持续多拍能力和控球质量与巅峰时期相比仍有差距。

此次亚锦赛是陈雨菲时隔一年重回宁波赛场,她的心态发生了一些转变,她说:“以往作为被冲击者,压力大、包袱重,如今成为冲击者,心态轻松,享受挑战的乐趣。”

记者 邹鑫



往届活动场景。组委会供图



陈雨菲在比赛中。记者 崔引 摄