

2024元旦迎新跑 如期举行 快来报名

2024年宁波市迎新群众健身跑活动，有消息了——

2024年1月1日7点30分，我市第41届元旦迎新跑将鸣枪启程；

今起接受报名，参与人数规模约5000人。

记者从宁波市体育局了解到，本届迎新跑活动将以市政府前的市民广场为起终点，跑步路线为围绕生态长廊一圈，全程约6000米。



2020年宁波市迎新群众健身跑活动现场。记者 胡龙召 摄

宁波市迎新群众健身跑活动历史悠久，自1984年以来，已经成功举办40届。该活动是我市历史最悠久、影响最广泛的群众性体育活动，深受广大宁波市民朋友喜爱。

40多年来，元旦迎新跑都是甬城新年体育“第一炮”。

“我认为元旦迎新跑的意义，是在新年第一天发挥全民健身的引领作用。这项活动让很多人都喜欢上了运动迎新年的仪式感，展示了这座城市欣欣向荣的活力。”宁波市体育局副局长曹敏杰接受记者采访时表示。

“如果你想强壮，跑步去吧！如果你想健美，跑步去吧！如果你想聪明，跑步去吧！”这是两千多年前刻在古希腊埃拉多斯山岩上的名句。

跑步正成为一股城市风潮，在你我之间流行开来。当成千上万人一起奔跑时，展现了一座城市充满青春活力、阔步向前的美好景象。

2023年12月31日，宁波马拉松赛；2024年1月1日，宁波市迎新群众健身跑。

群众健身跑——

跑过2023，跑进2024！

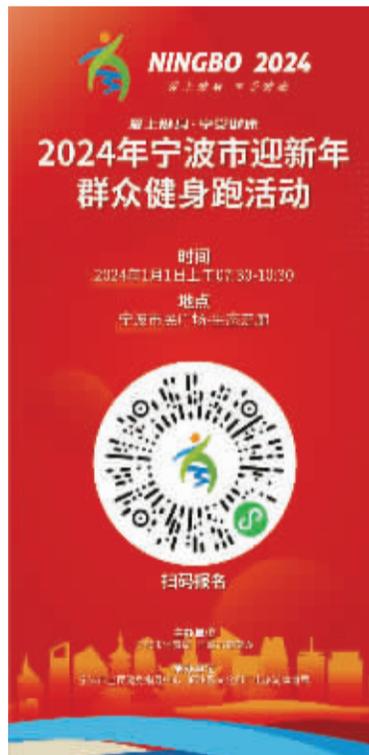
持续推动全民健身蓬勃发展，才能不断强壮“奥运冠军之城”“赛事之城”的体育根基。

浩浩荡荡的队伍，铿锵有力的脚步；“穿越千年，甬往直前”“爱上健身，享受健康”。无论是宁波马拉松比赛，还是元旦迎新健身跑，都将是充满活力的城市派对，为寒冬添上“一把火”。

据了解，本次活动分设个人组、亲子组、团队组。其中，个人组、亲子组通过“体育宁波”小程序（见右图）在线报名，团队报名需填报团队报名表（联系人赵老师，联系电话18958060949）。先报先得，额满为止，具体要求见报名平台相关说明。

“你好，2024！”一起来吧！让新年第一缕阳光照耀我们灿烂的笑脸、挺拔的跑姿，让我们期待龙运当头新起点，拥抱健康，感受幸福！

记者 戴斌 通讯员 罗霄潇 严哲



市全民健身系列活动 气排球老将精彩对决

12月19日，2023年宁波市全民健身系列活动中老年人气排球交流赛在宁波市全民健身指导中心综合馆举行。

宁波市全民健身系列活动由宁波市全民健身指导中心主办。

气排球对参赛选手的各方面素质要求不像竞技排球那么高，比赛用球重量轻、手感软，再加上规则允许身体任何部位击球，球网比较低等特点，因此更容易在民间普及推广。

这个项目从老年人群先开始流行，如今越来越多的年轻人也投身其中，参与人群从中老年人一直延伸到

了中小学生在，在我市已经成为“全龄”运动项目。最近半个月时间里，就相继举行了市气排球联赛总决赛和中小学生首届气排球比赛。

本次宁波市全民健身系列活动中老年人气排球交流赛，登场的都是长期活跃在球场的气排球老将。根据规程，参赛选手年龄要求为女子50周岁至70周岁，男子55周岁至70周岁。比赛采用混合团体5人制，每队比赛时必须要有两名女运动员上场。

共有10支队伍近百名球友报名参加交流比赛，比赛分为小组赛和名

次赛两个阶段。快节奏的攻守转换，此起彼伏的扣杀和拦网，回荡在场馆内的激情呐喊……这些资深球友在赛场上依然身手矫健，对抗激烈。

经过一天交流比赛，最终获得前三名的队伍依次是引力队、勇敢队、海奉队。

参与交流赛活动的球友们都认为，气排球是一项非常适合中老年人的团队运动，通过交流比赛，可以结识更多志同道合的球友，使健身活动更加丰富多彩，更具趣味性。

记者 戴斌 通讯员 严哲 诸挺

最高上座率，三次谢幕…… 宁波合唱团专场音乐会 唱响甬城

12月19日晚，宁波合唱团2023专场音乐会在宁波大剧院举行，这场音乐盛典历经三次谢幕才完美收官，也刷新了宁波合唱音乐会上的上座率纪录，

宁波合唱团专场音乐会是每年年底献给广大市民的保留节目，今年的主题为“山海情”。当晚，宁波大剧院三层座席全开，迎接近千位粉丝的到来。

音乐会在大合唱《爱你如初》中拉开序幕，百余位合唱团成员身穿礼服，悠扬动听的和声穿透整个剧场，带领观众共同领略冬日里的一缕星光……

这场音乐会汇集了宁波合唱团众多实力唱将，多个经典作品在宁波交响乐团的伴奏下，更具张力和梦幻效果。值得一提的是，音乐会现场，宁海县梅林中心小学和象山县爵溪学校这两所乡村、海岛小学的合唱团惊艳亮相。孩子们联袂带来的合唱《勇气大爆发》，不仅收获了掌声，也俘获了大批粉丝。音乐会多个曲目以乡村振兴为主题，《竹马》《山中月》《红玫瑰》《父亲写的散文诗》《花腰彝弦》等一批反映乡村美景的合唱曲目先后唱响，每一件作品都让人眼前一亮。

观众纷纷表示，这次音乐会不仅给他们带来了视听上的享受，更感受到了宁波合唱团成员们对音乐的热爱和奉献精神。

“省内大奖、国内大奖、国际大奖，宁波合唱团都拿过了！”国际一级指挥、浙江音乐学院教授阎宝林是看着宁波合唱团一路成长起来的。作为这场音乐会的艺术总监，阎宝林给合唱团的精彩演绎点了大大的赞。

“衡量一个合唱团的水准，主要看其文化形态的多样多线性，最终能到达到怎样的深刻度和广度。”在阎宝林看来，宁波合唱团的水准已经达到了全国一流团队的水平，处在全国第一梯队之中。他表示，宁波合唱团已不拘泥于一个地方团，它们正在全国范围产生很大的影响力。

晚会总导演汤俊杰表示，“山海情”展示的是全国乡村振兴的繁荣场景，“整场演出紧扣主题，给观众带来了耳目一新的视听体验。”

“这场音乐会观众热情高涨，宁波大剧院加开了三层座席，这一规模也创下了宁波合唱团音乐会上座率的一个新纪录。”汤俊杰说。

记者 施代伟 通讯员 陈敏健



合唱音乐会现场。记者 潘苗 摄