

# 跑进 2024!

# 迎新健身跑 元气满满



越跑越快乐

新年来了! 1月1日8:00, 2024年宁波市迎新年群众健身跑活动在宁波市民广场鸣笛起跑。本次迎新跑以“爱上健身, 享受健康”为主题, 约5000名市民参加活动, 以元气满满的欢乐跑方式拥抱2024年第一缕阳光。

## 2 各行各业人士 共同展望新年新气象

此次迎新年健身跑设个人组、亲子组和团队组三个组别。报名通道开放不久, 亲子组就早早满员。考虑到众多家庭的迫切需求, 组委会增加了不少名额, 但仍被一抢而空。

现场带着孩子参加长跑的家长纷纷表示, 让孩子茁壮成长是每个家庭最本真的期待, 伴随着全民健身理念的深入人心, 更多家长愿意把时间花在陪伴孩子运动上。现场一位父亲表示, 能在元旦清晨与孩子携手奔跑、迎接新年, 正是身体力行地告诉孩子“一年之计在于春, 一日之计在于晨”, 希望全家都能以健康的身体、开朗的心态迎接新的一年。

本次活动邀请了宁波各界优秀代表参与起跑发令或领跑。中国工程院院士、宁波大学教授、矿山工程地质专家杜时贵作为特邀嘉宾参与领跑, 跑完全程后他表示, 强健的体魄是工作和生活的本钱, 坚持跑步就如同潜心科研工作, 迎新跑既能开启对新一年美好生活的希冀, 也能让自己充满力量, 继续攻克科学难题。

宁波市体育产业联合会主席、华茂集团总裁徐立勋, 作为嘉宾也来到活动现场。作为一名坚持教育与实业一体发展、讲好中国教育故事的推动者, 他希望用奔跑开启新一年的工作, 继续坚守教育初心, 用拼搏的过去与现在孕育更光辉的未来。

队伍中, 还有90后“全国乡村振兴青年先锋”、省政协委员、省五一劳动奖章获得者、“宁波市十佳杰出青年”汪琰斌。他说: “迎新跑的路线设计非常精心, 沿途环境优美。最让人感动的是, 越来越多的人开始热爱体育运动, 追求健康的生活方式, 用一种全新姿态迎接新年的到来。”

## 3 首届迎新跑的选手也来了

还有多个团队集体报名参加迎新跑活动。宁波市长跑协会是全市跑步爱好者的“大本营”, 据协会秘书长介绍, 此次活动除了个人报名以外, 长跑协会等16个团队组织了600多人集中报名参加。

成立于1982年3月的甬江长跑队是迎新跑活动的铁杆粉丝团, 几乎每年组团参加。这次队中虽然有不少人参加了此前一天的“甬马”, 仍有17人继续赴约元旦迎新跑, 虞忠朝就是其中的一位。他也是我市第一届迎新跑的选手, 他对记者说: “我是一个货车司机, 正因为有多年的锻炼经历, 才保持了健康的体魄和良好的工作状态。生命不息, 运动不止, 希望每个人都能找到适合自己的运动方式, 把运动融入日常生活。”

“跑龄”40多年的许建永认为: “如果说马拉松是具备一定水平的跑友挑战潜能的平台, 元旦迎新跑则是每个人都能参与的仪式。越跑越快乐、越跑越健康才是真谛。”

## 4 今年还有数千场体育活动

2024年迎新年群众健身跑活动由宁波市体育局、宁波市健康办和鄞州区政府主办, 宁波市全民健身指导中心、鄞州区文化和广电旅游体育局、宁波市社会体育指导员协会承办。

活动全程进行了全景式视频直播和互动, 全国最美社会体育指导员徐涛, 浙江省健康家庭、第一届宁波健康达人杨世荣等嘉宾做客直播间, 为市民带来科学健身指导。

近年来, 宁波市体育局不断深入推进基层场地设施建设, 体育公园、社区多功能运动场、百姓健身房等被纳入省、市民生实事工程, 将体育融入城市更新, 利用闲置空地、存量建筑和城市“金角银边”布局打造“家门口”城市体育运动新空间。

我市制定了全国首个《新建小区室内公共体育设施配置和管理规范》地方标准。目前我市共有462个新建小区实现体育配建, 新增室内健身场地20.59万平方米, 直接惠及居住人口约92.4万人, 在国家体育总局会议上介绍了“宁波经验”, 破解“百姓健身最后一公里”。

市全民健身指导中心不断打造具有宁波特色、引领风尚的群众性品牌赛事活动, 全民健身周、三江六岸健步走等系列赛事丰富多彩, 形成了“周周有活动”的良好氛围, 每年组织开展的各类赛事体育活动达4000余场, 参与各类赛事、活动超过300万人次。同时, 通过建立“一人一技”体育技能公益培训体系, 创新开展全民健身大讲堂和社会体育指导员培训, 每年开展约300期公益培训课, 累计受益超3000万人次。

记者 戴斌 通讯员 罗霄潇 陈丹文  
记者 胡龙召 摄

## 1 8位甬籍冠军运动员 发出健身倡议

“大家好, 我是游泳奥运冠军汪顺, 全民健身, 有你有我!” 随着汪顺的身影在现场大屏幕上出现, 现场气氛更加热烈起来。

本次迎新跑, 奥运冠军汪顺, 世界冠军邢松, 亚运冠军钱红、陈昊、余依婷、汪雨博、孙阳、丁思洁共8位甬籍冠军选手, 通过视频向市民发出“跑向全新赛道, 创造精彩人生”的健身倡议。

这是我市自1984年以来第41次举办迎新年健身跑活动, 也是宁波历史最悠久、影响最广泛的群众性体育活动。不仅见证了宁波市民“爱上健身, 享受健康”的热情, 更成为这座城市提升活力、阔步向前的美好象征。

长跑队伍从宁波市民广场出发, 经过宁波图书馆新馆、生态走廊、五一广场、城市展览馆, 全程约6公里。



全民健身蔚然成风。



出发!