

8月8日是我国第八个全民健身日

# 到这些大牌场馆免费健身去

本报记者 李颖 王琼

8月8日,也就是下周一,是我国第八个全民健身日。

在这一天,免费的健身福利大家一定不要错过。钱报记者了解到,8月8日,黄龙体育中心、省全民健身中心、江干体育中心、定安游泳馆等大型运动场馆都会免费向市民开放。同时,今年很多商业健身场馆也加入免费开放的行列。



让运动流行起来!这里是杭州最好玩、最专业的运动平台,扫一扫上面的二维码,即刻加入帮帮大家。



除了大型场馆,很多“健身潮店”也加入今年的8月8日免费开放行列。

## 足球、篮球、羽毛球 平时订不到的场地通通免费

从2009年开始,为了纪念北京成功举办奥运会,也为了倡导人民群众更广泛地参加体育健身运动。每年的8月8日,被定为我国的全民健身日。

这一天,对普通人来说最大的福利,就是公共体育设施会免费开放。

足球、篮球、羽毛球……那些你平时订不到的热门场地,8月8日通通无门槛免费。

今年的8月8日,黄龙体育中心、浙江省全民健身中心、江干区体育中心等大型公共体育场馆都将免费开放。

黄龙体育中心里的浙江省老年体育活动中心、室外笼式足球场、黄龙训练馆、黄龙体育馆副馆、包玉刚游泳场都在8月8日免费开放,项目涉及壁球、足球、网球、门球、乒乓球以及游泳等项目。包玉刚游泳场无需预约,每场限400人,先到先得。其它项目请拨打96218预约。

浙江省全民健身中心内的所有场馆8月8日全部免费开放,其中包括:羽毛球21片、篮球6片整场、足球一片7人制球场和一片笼式足球场、室外网球场2片和乒乓球房。所有免费场地当天先到先得。

位于钱江新城的江干体育中心当天也免

费开放,包括足球、篮球、羽毛球、网球、游泳、射箭、器械健身、田径场等等,预约电话为:86579380。

这些大牌场馆的开放力度,是不是非常给力。

## 健身讲座、趣味赛事 很多“健身潮店”也加入其中

钱报记者从江干区发布的“2016全民健身日活动汇总”中看到,除了场馆免费开放,8月8日的活动还有国民体质检测、赛事互动和健身讲座、公益义诊等丰富的内容。

除了大型公共体育场馆,不少商业健身场馆和俱乐部也加入其中,其中还有很多大家喜欢的“健身潮店”哦。

位于凯旋路的乐健体育健身与运动表现训练中心在8月6日到8月8日,就每天向市民提供100个免费健身名额。同时,还安排了健身讲座、健身挑战赛等互动内容,浙江省人民医院的毕攀等专家还将在那里进行骨关节病义诊。杭海路的洛克公园美式运动体验馆的14片室内篮球场也将在白天时段免费向市民开放。

以上只是8月8日免费开放场馆的其中一小部分,更多场馆开放详情请查看钱报体育官方微信“杭州动动帮”。8月8日,让我们一起动起来!

# 西藏:离天空最近的地方

### 华运号拉萨、兰州、太原、宁夏、洛阳 14天空调旅游专列,只为赴西藏之约

文/陈立群

“为什么你们的报名电话总是打不进去?”“打不进报名电话,我就直接跑到报名点来了。”上周四,“华运号”隆重推出“拉萨—羊卓雍湖—格尔木—兰州—太原—中卫—少林寺”经典火爆专列14日游第三季,再次受到了读者的热烈追捧,反响非常火爆。两路热线电话不停地响,甚至有不少读者,因为热线电话打不进而直奔报名点。报名现场人气爆棚。短短2天的时间,已经有近百名读者到现场成功报名。

西藏是一个美丽的神话,天空中的朵朵白云是奔驰的骏马,青青草地上开遍了格桑花,高耸的雪峰静静地立在蓝天下。晶莹的冰川、深长的河谷,吸纳着天地间的圣洁灵气。这个充满神秘,充满诱惑的地方,让人没有理由拒绝。

今天让我们搭乘“华运号”旅游专列,一同去叩响雪域风情的神秘之门,一起去靠近它,探索它,感受它!

跟随着火车不疾不徐的节奏,我们开始愉快的西藏之旅。14天的游览,途经山西平遥、宁夏沙坡头、内蒙古草原、拉萨布达拉宫、兰州黄河、洛阳少林寺等诸多旅游胜地,这趟旅程的诸多亮点,不妨一睹为快。

## 看草原沙漠,开启14天之旅

我们的第一站来到山西太原的乔家大院。“皇家看故宫,民宅数乔院”,乔家大院的建筑布局,砖雕石刻,亭台楼阁等被学者誉为“中国北方民居建筑的一颗明珠”,是晋商文化的缩影,也是了解山西地方民俗的视窗。看完乔家大院,来到平遥古城,这里有最完整的明清衙门平遥县衙,还有中国银行鼻祖日升昌票号、中国最早的银行金库协同庆钱庄,漫步于明清一条街,慢慢欣赏古镇的商家文化气息。

下一站内蒙古通湖草原将我们从城市带到了大自然。这里汇集了湿地、草原、沙泉等多种自然人文景观,被中外游客喻为沙漠中的“伊甸园”。广阔无垠、浩瀚无边的除了草原,还有沙漠,随后我们来到兼具江南景色之俊秀,又有西北风光之雄奇的中国四大沙漠之一的腾格里沙漠,感受狂野的沙漠之美。

## 漫步青藏高原,探秘千年雪域

我们将乘着青藏火车前往拉萨,探秘千年雪域圣境——西藏。火车上沿途可欣赏雄伟博大的昆仑雄姿,你还将与列车一起跨越长江起源——沱沱河和世界屋脊的草原冰川——唐古拉山、唐古拉河。青藏铁路从可可西里横穿而过,有机会还可以看到可可西里奔跑的牦牛!

雄伟的布达拉宫,令千千万万人心驰神往。当布达拉宫披上金黄,展现它威仪的时候,西藏就已经敞开它最宽广的怀抱,迎接每一位远道而来的客人。来布达拉宫,不仅可以观赏馆内收藏的大量历史文物,欣赏藏族精彩的建筑艺术,更可以在那种圣洁的氛围中进行一次灵魂的洗礼。

参观完布达拉宫,我们来到拉萨古城中心——大昭寺。大昭寺的金顶绽放着熠熠光

辉,天空被涂抹成醉人的湛蓝,信徒们在虔诚地跪拜。跟随着汹涌的人潮和当地信徒一起转经,体验独特的藏族风俗。

翻越过海拔4852米的岗巴拉山,西藏三大圣湖之一的羊卓雍湖呈现在我们眼前。羊卓雍湖被称为“天上圣湖”,也被誉为“西藏三大圣湖之最美”,映入眼帘,宛如一条飘带挂在天地之间,清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天和朵朵白云融为一体,秀美如画风景让你陶醉于这世外桃源般之人间仙境中,久久不忍离去。

拉萨还有一处不被称为景点的地方,却值得一去——海拔3600多米的拉萨火车站。拉萨火车站采用白、红、黄三种藏式建筑装饰风格,渗透着藏族传统建筑文化的元素,处处洋溢着浓厚的藏民族风情。我们将在这里返回格尔木,前往兰州。

到达兰州后,我们将游览美丽的黄河风情线,漫步于黄河边,参观黄河母亲雕像和天下黄河第一桥中山桥。在旅途的最后一站洛阳,我们将游览“天下第一名刹”少林寺、天子驾六博物馆和洛浦公园。

## 性价比高,价格亲民

这一趟精彩旅程行走14天,一次游遍西北和西藏,价格却十分亲民。如果你分开走,太原、洛阳游3000多元,拉萨、羊卓雍湖、格尔木游6000多元,兰州游2000多元,加一起超万元,现在超值价最低只要4280元。

而且专列旅游是时下绿色、低碳、安全、较省钱的出行方式,具有一线多游、一票到底的特点,一路上可观景、可休息、可游览、可娱乐,省去了其他方式的节奏紧张和舟车劳顿。火车一路随行,中途不更换,安全舒适。

还等什么?快和朋友约起来去西藏吧!



具体行程:太原(乔家大院、平遥古城)—宁夏(沙坡头)/内蒙(通湖草原)—格尔木—拉萨(布达拉宫、羊卓雍湖、大昭寺)—兰州(黄河母亲像、古水车、中山桥)—洛阳(少林寺)大型空调专列14日游  
出发时间:2016年9月12日左右(具体出发时间和抵离时刻以铁路局最后命令为准)

行程价格:  
空调硬卧4280元起,软卧统一价5280元  
★此价格为整体打包价,一价包含往返卧铺、用餐、酒店、交通等费用。  
备注:专列沿途金华、杭州、上海、苏州、南京均可上专列,请大家就近上下火车,含各县市至就近火车站车费(10人以上包车接送,不含市区内小交通费用)。

报名时间:即日起至9月7日截止。  
报名方式:杭州华运国际旅行社有限公司 许可证号:L-ZJ02098  
报名地址:杭州市下城区庆春路52、58号东清大厦E座806(浙一医院对面,东清巷与庆春路口)  
报名热线:0571-56783865 56783867 13777575470 小刘 18868793044 小李  
华运号全国统一服务热线:4008-228-114

更多线路请登录华运号老年旅游网:www.huayunhao.com  
注:更多东北0815、0830,西北喀纳斯0828、0916等国内火车专列线路,出境特价等详细行程、服务标准注意事项和参团要求,华运国旅有资料备案。(华运号专注老年旅游)