

除了杭州马拉松、国际毅行大会,杭州又有一场万人级活动

7月1日,潮行钱塘万人毅行大会上线

报名今天正式开启,儿童享受免费福利;下载“浙江24小时”APP,直达官网报名



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
动动帮大家

本报记者 李颖 王琼 高华生 通讯员 王萍琴

继杭州马拉松、国际(杭州)毅行大会之后,今年杭州又多了一场万人级的活动——这就是7月1日“潮行钱塘”2017毅行大会,这也将是10月之前杭州唯一一场万人规模的大活动。

“潮行钱塘”2017毅行大会是首届杭州钱塘江文化节的重要活动之一。活动由杭州市委宣传部指导,江干区人民政府、杭州经济技术开发区管委会主办,江干区委宣传部、江干区文体新局、江干区体育总会、杭州经济技术开发区社会发展局承办,浙江省总工会协会,江苏省体育竞赛有限公司运营。

报名通道已经正式打开,想和10000人一起用脚步丈量钱塘江的美景,零距离感受钱塘江文化,赶紧扫一扫一旁的二维码,下载“浙江24小时”APP,订阅“杭州动动帮”栏目,进入官方网站直接报名吧。

一条全新的钱塘江徒步线路

杭州人爱运动,西湖边、钱塘江边、运河边,都是这座城市的运动圣地。这几年,毅行活动的报名更是呈现秒杀,去年15000人的国际毅行大会,5个多小时名额全面告罄。

现在,7月1日,杭州又多了一场10000人毅行大会上线。

本次“潮行钱塘”2017毅行大会主打钱塘江文化牌。“杭州作为历史文化名城,底蕴深厚,江干区和杭州经济技术开发区境内更是风光旖旎,人文荟萃。”组委会工作人员特别介绍说,这次毅行的线路有点特别,不是向南走,而是一路向北,途经的沿江大道就是一条尽揽钱江大潮、生态湿地风情的景观道路,沿江大道全线景观设计分为历史堤坝区、湿地公园区、钱江观潮区等,被誉为杭州的“文化外滩”。

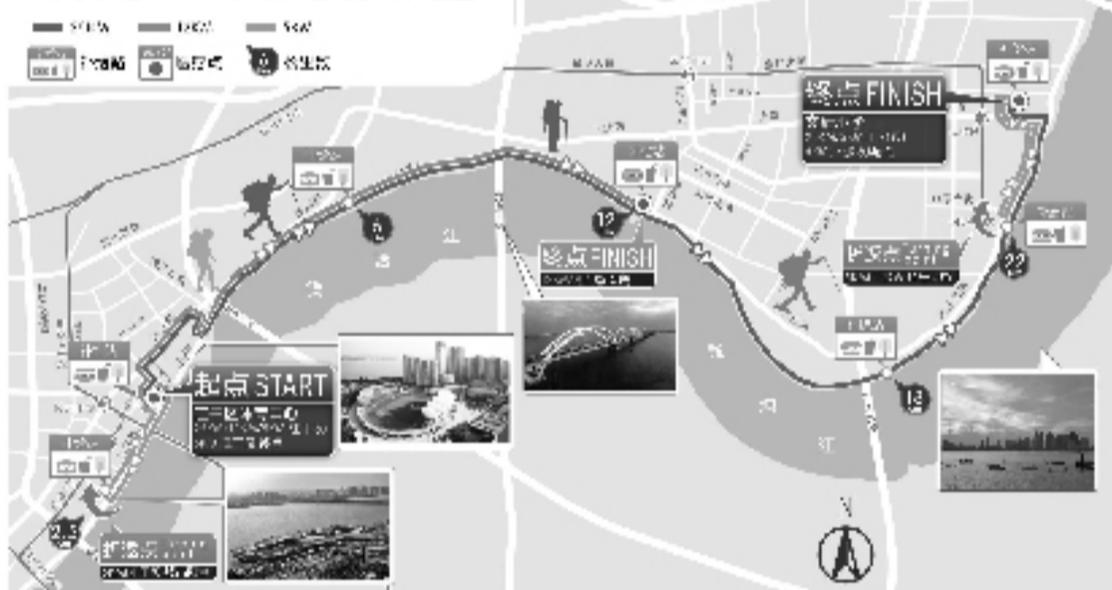
另外,毅行线路还经过钱江新城城市阳台、九堡大桥、下沙大桥……让你换一种方式零距离感受钱塘江文化。

六大主题方阵,儿童免费参与

此次毅行大会共设5公里家庭组3000人、12公里大众组4000人和25公里精英组3000人,3个项目总规模10000人。其中,5公里项目有两条线路可供选择,分别以江干体育中心、杭州经济技术开发区文清小学操场为起点,12公里、25公里线路则是从江干体育中心出发。

除了三条不同的路线,组委会还特别为

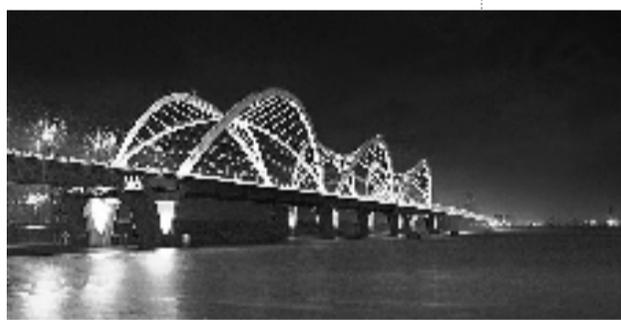
“潮行钱塘”2017毅行大会 路线示意图



这次毅行大会量身订制了6大特色主题方阵。报名者可自行在“党员先锋方阵”、“家庭亲子方阵”、“国际友人方阵”、“情侣真爱方阵”、“彩绘交友方阵”和“红十字会方阵”中进行选择。

“我们的目的是打造一场与以往不同的毅行活动,并成为全民健身的特色品牌。6大方阵就是为了将人们同聚东部沿江,一起跨步走向‘钱塘江时代’。”为了鼓励更多的家庭能够参与到活动中来,组委会还特别提供福利,报名亲子方阵的家庭,儿童可享受免费参与的机会。

即刻起,报名通道已经打开,赶紧扫一扫



旁边的二维码,下载“浙江24小时”APP,订阅“杭州动动帮”,进入毅行大会官网报名通道。7月1日,和10000人一起走起!

每减一斤最多奖励45元,重庆大学绝了

一个月健康减肥,能减多少斤?

日前,重庆大学校团委体育协会发布消息称,在该校5月举行的“燃烧吧!脂肪!”减肥活动中,减重成功的同学有328名,总共减重2640斤。

据了解,该活动已经连续举办三届,今年报名人数近千人。活动要求在一个月内,参与者通过健康饮食、合理运动等方式减重,可获得最低每斤15元,最高每斤45元的奖金。“减重奖金”的三分之一将以获奖者本人的名义捐赠给学校的17个志愿者项目。除

此之外,健康减重排名前5的同学还可额外获得2000元、1500元、1000元、800元、500元的体育奖学金。据统计,本次活动中健康减重的同学有328人,有92人健康减重超过10斤,其中更有3人健康减重超过30斤。

在活动中,来自重庆大学计算机学院学生郭飞一个月内成功减下32斤,成为本次活动第二名。据了解,郭飞已经连续三年参加此次活动。第一年由于没能坚持,减肥失败。第二年,郭飞从264.4斤减到237.6斤,

减重26.8斤。今年,郭飞又从249斤减到217斤,减重32斤。

在谈到自己的减肥方法时,郭飞说,运动和饮食的方法要多变,长期用一样的运动和食谱,身体适应之后效果会下降。提到减肥给自己带来的改变,郭飞表示,瘦下来之后,整个人的精神状态要比之前好很多,人也变得比以前勤快了。“看着自己慢慢变瘦还是有成就感,一些衣服也能买来穿了,整个人逐渐自信起来。”

杭路