

## 健康读本

用脚步丈量城市  
走过杭州金色的秋天杭州马拉松、杭州毅行大会、钱塘江绿道徒步大会……  
一系列重磅赛事活动秋天开启3000人徒步大会上线  
杭州人的运动季正当时

本报记者 李颖 王琼

2000人杭州毅行大会线下赛将于10月31日从市民中心开走;

10000人杭州马拉松将于11月22日,第一次从武林广场起跑……

今年受疫情影响的杭州各大赛事、活动纷纷按下重启键。钱江晚报·小时新闻记者从杭州市体育局了解到:原本在每年3月举行的杭州樱花徒步节,今年移至11月15日举行,并更名为钱塘江绿道徒步大会,人数规模为3000人!

一系列重磅赛事和活动都赶在杭州的秋天上线了。

全年38万人报名参加  
周周都有500人大活动

“杭州人的徒步热情太高了!我们拿到统计数据,2019年一整年,全杭州有38万人报名参与了各种徒步赛事和活动,火爆到周周都有。”杭州市徒步运动协会秘书长林思文介绍道。

毅行大会、樱花徒步节、湘湖毅行、千岛湖毅行、青山湖绿道毅行……市民可以参加的徒步活动多到数不过来。

在接受记者采访时,林思文正在余杭区百丈镇实地考察,“疫情过后,大家的健身热情高涨,百丈镇想成立徒步团指导大家科学健身,强健体魄。”

西湖、西溪湿地、运河、湘湖、家门口的绿道……用脚步丈量杭州融入了杭州人每一天的生活,成为这个城市日常又生动的运动风景。

“杭州徒步协会现在下属的徒步团就有30个,每个团的规模都在100人以上,最多的到了500人。”林思文说,到2022年,杭州将新增100到150个徒步队、徒步团,“徒步是一个低门槛的运动,叠加杭州得天独厚的自然风景和不断完善的绿道系统,徒步运动只会越来越火爆。”

徒步大会移至11月  
依然在网红樱花跑道

一侧是江景,一侧是繁花,每年3月杭州就会举行樱花徒步节。

受疫情影响,今年樱花徒步节暂停,“重启”放到了金秋。

“不停接到市民电话,询问今年的徒步节什么时候举行。我们在想错过了春天,不能再错过秋天,杭州的秋天也处处是风景,一不小心也美成了油画,现在疫情防控形势向好,徒步大会也抓紧筹备,最终定档11月15日,名

称为钱塘江绿道徒步大会。我们面向杭州不同社区的徒步队发起了一个线路投票,结果,传统樱花徒步节的线路高票胜出,5公里从钱江龙滨江公园广场到复兴大桥折返,10公里到火炬大道,都是钱塘江绿道的最美路段。”林思文介绍道。

大家最关心的人数规模,也确定为3000人!这也是杭州今年人数规模最大的一场徒步大会。

这是杭州第一场徒步竞速  
杭马冠军连呼“走不惯”

“全民健身·共享亚运”2020钱塘江绿道徒步大会由杭州市体育局主办,杭州市徒步运动协会承办。

徒步大会将于11月15日,从杭州滨江区钱江龙滨江公园广场开走。

除了网红跑道和沿江绿道,杭州徒步大会还有一个“第一”标签。

“这是杭州第一场徒步竞速赛!大会设了竞速和徒步健身两个组别,竞速赛用时最短者胜出,分为男子、女子和亲子三个组别,亲子组需要相加两人的成绩作为完赛成绩;徒步健身组不设门槛不计时,走完全程就有奖牌。”林思文说。

记者了解到,作为要拿成绩的竞速组,可不是随便走走那么简单。

“走得再快也千万别跑起来!”参赛选手必须以徒步方式完成全部赛程,在比赛过程中始终有一只脚保持在地面上,双脚不能同时离地(腾空)。竞速赛5公里全程都有裁判监督,一有违规将取消比赛成绩。

正是因为杭州徒步大会独创的竞赛方式,还吸引过首届杭马冠军郑加利也在这条赛道上参加过挑战,这个超级马拉松大神从跑改为竞走后,直呼“不习惯”,“走得快比跑得快还不容易”,“全程都在担心自己犯规,走得真是小心翼翼!”

“全民健身·共享亚运”  
钱塘江绿道徒步大会

## ▶ 活动时间

11月15日

## ▶ 项目设置

徒步竞速赛5公里  
徒步健身5公里/10公里

## ▶ 活动起点

钱江龙滨江公园广场

## ▶ 人数规模

男子徒步竞速赛500人  
女子徒步竞速赛500人  
亲子徒步竞速赛500人(每组2人250组)  
徒步健身1500人

## ▶ 年龄限制

男、女徒步竞速赛:16-65周岁  
亲子徒步竞速赛:大人年龄65周岁以下,小孩6-15周岁  
徒步健身:6-70周岁

## ▶ 报名方式

钱江晚报·小时新闻APP→“动动帮”频道



扫码报名