

一元复始，万象更新。当2024年第一缕阳光喷薄而出，宁夏大地处处涌动着生机与活力。在巍峨峻峭的贺兰山下，在古城兴庆的北塔湖畔，在盐池雄伟的古城墙边，在永宁古渠边的健身步道上，数千男女老少以登山、徒步、奔跑等方式，表达祝福新年、拥抱健康的美好愿望。

健步、奔跑、登山……

宁夏，奔向2024！

本报记者 高晓刚 文/图



健步登山，身心愉悦。



“福”字迎新。



奔跑吧，向着2024年进发！

意气风发 2000人贺兰山登高迎新年

登高是中华民族传统习俗，在新年第一天登高寓意着新的一年各项事业步步走高、节节攀升。

1月1日，迎着新年的第一缕阳光，“中国体育彩票”2024年全国新年登高健身大会宁夏主会场活动在银川市贺兰山滚钟口风景区启幕，近2000名男女老少意气风发，通过登山健身的方式喜迎新年的到来，掀起冬季全民健身热潮。

9时许，参加登山活动的人员陆续抵达山脚下的广场集结完毕。动感十足、活力四射的《啦

啦操》表演激发了现场选手的运动激情，在“体彩宝贝”的带领下，选手们做起了有氧健身操，为登山活动提前热身。

开幕式上，全体人员高唱国歌，表达对伟大祖国的衷心祝福。

10时许，伴随着汽笛声响起，新年登高活动正式启动，浩浩荡荡的人流沿着山路向上攀登，与周围起伏的山峦形成了一动一静的精彩画卷。

本次登高健身大会以赏景游览为主，登山队伍中既有中青年、老年人，也有一家三口或者父

子、母女组成的亲子团，大家一边徒步前行，一边相互拍照、发圈，留下难忘的瞬间。

“今天是元旦，我们早就来到这里看日出，并一起参加登山活动。新年步步高，寓意非常好，希望为新的一年开个好头！”和家人一起登山的王宏林高兴地说。

下山后，登山者意犹未尽，在体彩趣味活动区和责任彩票宣传区体验动感单车、迷你高尔夫、射箭、投壶等趣味运动项目的魅力，了解体彩公益形象，体验刮奖乐趣。每名登山者还领到了精致的纪念奖牌。

“全国新年登高健身大会是国家体育总局重点推广的全民健身项目，也是满足群众登山愿望、顺应户外健身新时尚的品牌体育活动。作为每年开年的首项全民健身活动，宁夏连续10年举办这项活动，传递新年登高的美好期盼，引导广大群众积极参与登山、徒步等户外健身活动，培养积极健康的生活方式，展现奋发向上的精神风貌，提升广大群众的生活品质和幸福指数，促进全民健身和全民健康深度融合。”自治区体育局相关负责人说。



参加登高运动的人群浩浩荡荡。

元旦期间 4万人次参与健身活动

今年元旦期间，除了在银川市西夏区、兴庆区分别举办新年登高和新年健身跑主会场活动外，还在中宁县、彭阳县和灵武市、同心县等地设立4个新年登高分会场和4个健身跑分会场。此外，石嘴山市、吴忠市、固原市、中卫市和贺兰县、永宁县、平罗县、利通区、盐池县、红寺堡区、原州区、西吉县、隆德县、沙坡头区等市县区也于元旦当天举办了新年登高或健身跑活动。其他县区将在1月6日前择期举办各类健身活动，丰富群众体育文化生活。

自治区体育局群体处处长张荣安表示，元旦期间，全区各地举办的登高、健身跑等全民健身赛事活动将达到25场次以上，参与健身活动的群众超过4万人次。



跑出健康，跑出活力。

