

一元复始,万象更新。当2024年的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。



参加登高运动的人群浩浩荡荡。

元气满满 跑友们与何杰一起奋力奔跑

1月1日上午,伴随着汽笛声鸣响,在我区优秀田径运动员、第19届亚运会男子马拉松赛冠军何杰的领跑下,来自全区各地的1500多名跑步爱好者从银川市海宝公园东门广场出发,沿着公园周边的环形赛道奋力奔跑,迎接新年。

当天,由自治区体育局指导,银川市体育局、兴庆区人民政府主办,兴庆区文化旅游体育广电局、兴庆区卫生健康局承办的2024年宁夏新年健身跑主会场活动在兴庆区海宝公园开跑,其他县区同步举行新年健身跑分会场,以全区联动的方式吹响全民健身的号角。

9时许,参加健身跑活动的选手和跑友陆续抵达起点,伴随着现场节奏欢快的音乐,在专业教练的带领下,大家跳起了动感十足的热身操,为健身跑做准备。

在简短的开幕式之后,发令汽笛声响起,参赛选手率先冲出起跑线,宁夏徒步运动协会组织的健步方队紧随其后,他们举着彩旗,拉着横幅,个个朝气蓬勃,精神饱满。健身跑队伍浩浩荡荡一路向前,场面蔚为壮观。

活动现场热闹非凡,何杰号召大家积极投入全民健身运动中,以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态拥抱生活,在运动中收获健康,在健康中享受快乐。赛事组委会为所有参与者准备了龙年定制奖牌、帽子、运动腰包、旅游优惠券等各种礼包;宁夏体育彩票管理中心在活动现场设置了丰富多彩的新年互动游戏,吸引了市民群众和跑友踊跃参与。

跑出健康精气神,跑出新年新气象。选手们冲出终点之后,有的相伴合影,有的用手机给亲友发送捷报,大家沉浸在奔跑过后的酣畅淋漓中,互相送上新年的祝福。“以前每年元旦都参加新年健身跑活动,今年能和亚运会冠军一起跑,觉得很有意义,跑完全程还领到了一枚漂亮的龙年特制纪念奖牌,觉得新年第一天收获满满。”参加健身跑的市民李文琦说。

兴庆区相关负责人表示,新年伊始,市民群众都有新年新气象、生活日日新、身体更强健的期盼,举办健身跑活动旨在倡导科学健身,传播积极健康的生活方式,增强人民体质,通过新年健身跑活动掀起全民健身活动热潮。



奔跑吧,向着2024年进发!

意气风发 2000人贺兰山登高迎新

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,我们早早就来这里看日出,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。



跑出健康,跑出活力。

