



运动增强免疫力 锻炼焕发新活力

申城市民用运动开启2021年

2020年是极不平凡的一年,每个人都了不起。奋进新时代,奔向新征程。2021年元旦,在进一步落实国家和本市防控最新要求,确保每一赛事活动在评估风险、制定专项疫情防控安全方案的前提下,上海多个区市民用运动开启新的一年。赛事通过健康运动,倡导健康生活,共建共享健康上海,展现上海市民开拓进取的精神风貌和追求卓越的时代精神,为申城建设成为全球著名体育城市不断助力添彩。迎着清晨第一缕阳光,2021年上海市市民东方明珠元旦登高健康跑在东方明珠塔举行。在奥运冠军、中国乒乓球协会副主席王励勤,奥运会跳水五金得主吴敏霞,现代五项世界冠军钱震华等体育明星的热情助力下,登高选手们迈开矫健的步伐奔向城市地标,登高望远饱览城市新景,共同祈福新年。



普陀:奔跑感受苏河生活秀带

本报记者 林龙

1月1日,2021年上海城市业余联赛“嗨普牛耶”普陀区元旦迎新嘉年华于上午8点在苏州河梦清园环保主题公园燃情开跑。作为普陀区传统迎新项目,元旦迎新跑已连续举办36个年头。本次迎新跑赛道启用了全新贯通提升的苏河十八湾滨水岸线步道,让参加元旦迎新跑的运动健儿们亲身感受湾湾有风景、湾湾有文化、湾

湾有故事的锦绣苏河生活秀带。

本次活动由普陀区体育局、普陀区工商联(总商会)等主办,活动围绕“展现‘一江一河’苏四期贯通全新风貌”和“喜迎2022年冬奥会”两大主题展开。活动起点从梦清园出发,终点设在创享塔,活动分为欢乐跑和亲子定向赛两个组别。在绵延的苏州河畔,绿色、低碳、健康的生活方式,人与自然更加和谐,天蓝地绿水清的生态环境更加怡人,真正实现街区可以漫步,建

筑可以阅读。

完赛的终点——创享塔被打造成一个具有浓郁迎新氛围的冬奥冰雪主题嘉年华。跑者们不但可以领取到一枚纪念奖牌,更可在刻字区充满仪式感地激光雕刻上自己的名字。在这个寒冷的冬天,跑者们“北冰南展”沉浸式地体验了“VR滑雪”,地面冰壶以及冰球等项目,并在冬奥明信片区,贴上2022冬奥会纪念邮票,书写新一年的愿望。

黄浦:八音盒奖牌刷屏朋友圈

本报记者 丁荣

2021年1月1日,迎着新年第一缕阳光,300余名跑友汇聚在黄浦滨江,参加黄浦区一年一度的元旦迎新跑活动,开启崭新奋发的新年第一天。

本次活动以“运动增强免疫力 锻炼焕发新活力”为主题,来自黄浦区的社区居民、企事业单位职工、高等院校、社会团体、运动爱好者等共计300余人参与了本次活动。其中150余人参

与了5公里迎新健康跑,50余组以2-4人的家庭为单位参与了2公里亲子欢乐跑,他们别具一格的装扮成为黄浦江畔亮丽的风景线。

赛后,选手们获得的一款具有八音盒功能的奖牌成为了爆款。这款特别定制的2021年黄浦区元旦迎新主题活动音乐盒奖牌,以年味十足的图案,将元旦和春节连在一起,尤其是奖牌中央嵌着的八音盒,通过转动一根转轴,就能奏出“铃儿响叮当”的欢乐曲调。

八音盒奖牌的旋律也吹响了黄浦区体育局创新2021黄浦区全民健身赛事的号角。黄浦区体育局副局长潘敏虹表示,2021年的黄浦区全民健身品牌赛事“黄浦·我来赛”将持续创新,今年黄浦区将在做好“星动系列”夜间赛事的基础上,适时推出“云动系列”线上赛,将打造矩阵化、立体化的赛事体系,让“白天加黑夜、线上加线下、工作日加双休日”都能闪耀全民健身的光芒。



虹口:全民参与诠释冬奥文化

本报记者 丁荣

在辞旧迎新之际,在美丽的虹口区北外滩白玉兰广场前体验滑冰运动,与“冰墩墩、雪容融”一起喜迎冬奥会。2020年12月31日晚,迎北京2022年冬奥会——首届上海白玉兰市民花样滑冰大奖赛总决赛在上海市虹口区东大名路501号的上海白玉兰广场室外冰面举行。

本次大奖赛得到了虹口区体育局的鼎力支持,为北京2022年冬奥会和冬残奥会的筹备和成功举办营造良好的社会氛围。迎北京2022年冬奥会——上海白玉兰市民花样滑冰大奖赛秉持“让冬季运动融入亿万民众,让奥运盛会惠及发展进步”的愿景,通过冰雪文化推广、冰雪切身体验、组织活动等方式,将中国文化、冬季体育和奥林匹克精神有机结合,响应“三亿人参与冰雪运动”的号召,普及冬奥精神、激发大众对冰雪运动的兴趣和热情。

首届上海白玉兰市民花样滑冰大奖赛在市民朋友的踊跃参与下反响热烈,参赛选手纷纷表示在户外1200平方米的真冰场上比赛十分过瘾。主办单位上海白玉兰广场表示用“全民参与、全员娱乐”这样的方式诠释冬奥文化、传播冬奥精神是本届冰雪节的主旨,希望将“上海白玉兰国际冰雪节”打造成虹口区全民健身品牌赛事活动,将“上海白玉兰市民花样滑冰大奖赛”作为常规项目每年坚持举办。

的鼎力支持,为北京2022年冬奥会和冬残奥会的筹备和成功举办营造良好的社会氛围。迎北京2022年冬奥会——上海白玉兰市民花样滑冰大奖赛秉持“让冬季运动融入亿万民众,让奥运盛会惠及发展进步”的愿景,通过冰雪文化推广、冰雪切身体验、组织活动等方式,将中国文化、冬季体育和奥林匹克精神有机结合,响应“三亿人参与冰雪运动”的号召,普及冬奥精神、激发大众对冰雪运动的兴趣和热情。

徐汇:迎着午后阳光慢跑滨江

本报记者 李一平

1月1日下午,2021年上海城市业余联赛徐汇区元旦迎新跑活动在徐汇滨江举办。

本次比赛以“运动增强免疫力 锻炼焕发新活力”为主题,旨在辞旧迎新,鼓励市民积极参与全民健身活动,倡导市民参与健身运动、体验运动魅力、共创健康生活。在参赛队员

中,既有各街镇长跑队的跑步爱好者,也有来自辖区内多个企事业单位的职工与社区居民。

市民韩文峰是一名跑步爱好者,每年他都坚持以跑步迎接新年的到来。作为静安的一名居民,去年韩文峰在静安参加了新年迎新跑的活动。而今年听说徐汇西岸也将举行迎新跑活动,他第一时间就和妻子一起报了名。“我们平常也经常来西岸跑步,比起在

城区跑步,也想体验下在徐汇滨江迎新是一种怎样的感受。”怡人的滨江风景和元旦恰到好处的晴朗天气,让不少前来参加比赛的市民直呼过瘾。另一位跑者徐婕女士则是带着孩子一同前来,比起参加清晨的活动,徐女士更喜欢徐汇元旦迎新跑的举办时间。“早上对于孩子来说太冷了,下午的话太阳出来以后好很多,带着孩子活动活动能增加免疫力。”



本报记者 李一平 摄