

助力“十四冬”焕发新活力

首府老年人乐享冰雪运动精彩

“十四冬”进行时
冰雪老将重新出发

1月8日起,参加“十四冬”群众比赛的技术官员、裁判员、各代表队陆续抵达呼和浩特,内蒙古代表团选派了20名运动员参加群众比赛的所有项目,其中速度滑冰8名运动员参赛,越野滑雪12名运动员参赛。在参赛的队伍中也有很多大龄参赛者,他们积极参加冰雪运动的劲头打动了所有人,其中内蒙古代表团的滑雪运动员李雪梅是一名小学老师,她进入专业队训练已经38年了。今年57岁的李雪梅作为一名滑雪老将,能够在快要退休的年龄参加“十四冬”的比赛,特别高兴。“平时工作很忙,也没有时间训练,这次参加集训、比赛,感觉自己又回到了年轻的时候。”李雪梅说。

同样,还有一名从呼伦贝尔来参赛的速滑老将朱昌忠,他已经59岁了,从事滑冰运动40多年,早年还是内蒙古代表队的运动员,对冰上运动很有感情。他说:“能代表内蒙古参加‘十四冬’的群众项目比赛,我感到很骄傲。此次我参加的是团体赛和接力赛,大家的团队凝聚力很好,也很有默契,相信我们能打好每一场比赛。”

此次群众比赛场地在东河冰场,市民也能够看到在这里训练的运动员。能一睹这些冰上运动老将一展风采,很多市民表示深受鼓舞。市民王有说:“我以前觉得过了60岁就老了,有些事情就不适合去做。但是看到他们还能参加运动会,又那么拼,我就觉得自己也可以试一试。”其实在首府的老年人中,还有很多人坚持冰雪运动,在锻炼身体的同时,用自己的实际行动为“十四冬”助力。

进入2024年,我区即将迎来备受全国人民瞩目的第十四届全国冬季运动会,来自全国各地的运动健儿们将在我区进行多项冰雪运动的比赛。在此次赛事中,还有将于1月13日至14日在呼和浩特赛区举办的群众项目的比赛,共有来自全国21个省、自治区、直辖市、新疆生产建设兵团和中国石油体协的410名运动员、教练员参赛。在首府的老年人中,也有很多人心仪冰雪运动,他们用自己的方式为“十四冬”助力。

□文/图 本报记者 王璐

不惧严寒
冬泳爱好者“泳”者无畏

“我冬泳,我健康,我快乐!”伴随着一句铿锵有力的宣言,今年41岁的付文茂刚刚在户外泳池里游完了一个来回,在一旁给其他冬泳爱好者拍照,用短视频的方式记录着他们对冬泳的热爱与执着。

在青城公园的冬泳队伍里,付文茂算是年轻的一员,和他一起来青城公园户外泳池冬泳的伙伴中,年龄大多在60岁以上,年龄最大的将近80岁。他们不畏严寒,几乎每天都要来游上一个来回,活动活动筋骨,挑战这项只属于勇敢者的运动。

随着小寒节气的到来,也进入了冬天最冷的时候,户外泳池里的水温在0.2摄氏度左右,泳池也被冰层覆盖着。冬泳爱好者们每天还要铲冰,把冰面敲开,辟出一块专门冬泳的场地。每天从早晨开始到太阳落山,几乎不间断地有冬泳爱好者来到青城公园冬泳,他们健硕的身影也成了一道独特的风景线。谈起冬泳的好处,冬泳爱好者们就停不下来,“别看游一

个来回没几分钟,但是常年坚持下来,我的脂肪肝没有了。”“对对对,冬泳既考验身体素质,又考验耐力,每年游上这么几个月挺好!”

据呼和浩特市冬泳协会常务副会长康权介绍,呼和浩特市冬泳协会成立于1987年,到现在已经30多年了,现有注册会员1100多人,最大的会员80多岁,最小的会员七八岁,常年坚持冬泳的有三四百人。“随着‘十四冬’的脚步越来越近,协会也举办了一些内部的比赛、活动,一起为‘十四冬’的胜利召开助力!希望有更多人参与冰雪运动,感受呼和浩特热火朝天的冰雪旅游氛围。”康权说。

冰上起舞
老年朋友风采依旧

在青城公园滑冰的老年人身姿矫健

相比冬泳这样极具挑战与勇气的运动,滑冰则更加亲民一些。在青城公园的室外冰场,每天都有市民在此滑冰。记者采访时被一位市民吸引住了目光,只见他正滑、倒滑、旋转、加速……每一个动作都十分流畅,一看就是坚持多年的滑冰爱好者。在他休息时,记者连忙上前采访。他称自己姓王,今年62岁,坚持滑冰已经30多年了。“如今退休了,时间更充足了,几乎每天都要来青城公园滑上一会儿,出出汗,挺好。”王先生说。

第十四届全国冬季运动会在我区召开,群众项目的比赛在我市举办,运动健儿和裁判员都已经陆续抵达呼和浩特,我市群众的冰雪运动热情也日益高涨。呼和浩特体育中心室内冰场也有专门时段对60周岁以上的老年人免费开放,更大地激发了老年人的冰雪运动热情。

“很多老年滑冰爱好者因时间充足,更容易坚持运动。在他们身上能看到不服老、不服输的劲头,也给了年轻人很多鼓励,是我们学习的榜样。”滑冰教练宋伟提醒,老年朋友在进行冰雪运动时要充分热身,注意运动损伤,在安全的前提下畅享运动乐趣。