

享运动之乐 赏城市之美

2025年全国“行走大运河”全民健身系列活动
暨“健步走江苏”(南通站)大型公益活动启动

晚报讯 昨天上午,2025年全国“行走大运河”全民健身系列活动暨“健步走江苏”(南通站)大型公益活动首场活动在南通市紫琅新天地正式启动。6000多名体育健身爱好者齐聚紫琅湖畔,享运动之乐、赏城市之美。

省人大常委会副主任、省总工会主席魏国强,省发展体育基金会理事长陈震宁,国家体育总局群体司一级巡视员何红宇,省体育局党组书记、局长陈少军,市委书记吴新明,市委副书记、市长张彤,市政协主席周伟文等共同为活动鸣笛并带头领走。南通籍奥运冠军葛菲宣读倡议书。

紫琅湖畔,春水溶溶、柳影婆娑,一派生机勃发景象。本次健步走活动路线全长约5.18公里,3000多人的健步走队伍从紫琅新天地出发,途经湖山广场、音乐喷泉广场、紫琅科技城、南通大剧院、南通美术馆等地标建筑,一路可览春日美景、城市新貌,用脚步丈量城市之美。当天,武术比赛、水上运动、全民健身项目展示等系列活动同步开展,2000多名体育爱好者登台亮相、展现风采。

本次活动由国家体育总局、国家发展和改革委员会主办,江苏省体育局、江苏省总工会、南通市人民政府承办。

全国“行走大运河”全民健身健步走活动于2021年由国家体育总局、发展改革委、文化和旅游部联合发起,通过在大运河沿岸组织群众开展健步走的形式,推动大运河文化保护传承利用,探索全民健身和全民健康、体育与文化旅游深度融合的新路径,经过四年多的发展,已成为一项极具品牌号召力、影响力的全民健身赛事活动。作为省发展体育基金会的品牌公益项目,“健步走江苏”大型公益系列活动自2016年实施以来,吸引众多群众参加,已逐步形成全省联动格局。今年“行走大运河”全民健身系列活动在大运河沿线8省市集中开展,

我市为该活动6个主会场之一。

我市境内由通扬运河及串场河构成的运河系统,是大运河的重要支流,组成了独特的南通大运河文化带。本次活动举办地紫琅湖生态优美、风光旖旎,先后举办南通马拉松、紫琅湖龙舟赛、紫琅音乐节等活动,是市民休闲健身娱乐优选之地。活动结合南通创新区“春聚紫琅漫享天地”春日主题活动,开设文创市集等,着力打造集运动休闲、文化体验、观光游览于一体的体育文化旅游品牌。同时,活动现场还设置了“萤火逐梦公益行动”展位,不少市民现场捐赠,为困境少年体育梦想奉献爱心。

记者朱文君

健步紫琅湖畔 乐享健康生活 三千市民踏出文体旅融合新节拍

“健步走在紫琅湖畔,呼吸着新鲜空气,欣赏着湖光美景,感受着各项体育展演带来的氛围,让人好不惬意。”昨天上午,2025年全国“行走大运河”全民健身系列活动暨“健步走江苏”(南通站)大型公益活动在南通市中创区紫琅公园举行。3000余名健步走爱好者共同参与其中,畅享运动乐趣。

当天的活动围绕“强体魄筑健康基石、齐运动绘城市蓝图”主题,特邀省发展体育基金会形象大使、南通籍羽毛球奥运冠军葛菲宣读全民健身倡议,并与南通籍健美世界冠军杨华共同领走。

随着清脆的汽笛声鸣响,健步走爱好者们以各自方阵的形式,迈开大步,身姿矫健地沿着绿树成荫、繁花似锦的紫琅湖畔大步前行。本次健步走活动从紫琅新天地出发,环紫琅湖绿道前行约5.18公里。途中设置了八段锦、舞龙舞狮、瑜伽、皮划艇、帆船等多个全民健身运动展示点,并结合紫琅新天地街区相关主题开展文体商旅促消费活动,融入剪纸等非遗项目及特色文创展示,打造以运河文化为主题,集运动休闲、文化体验、观光旅游于一体的全民健身品牌活动,真正将体育健身“流量”转变为经济发展“增量”。

“今天天气很好,我和同学们看到



活动现场。记者李波

学校组织健步走活动,我们一个寝室的伙伴就都报名参加了。”南通科技职业学院大一的小张同学边走边说。“平时我们都是在学校里绕着操场夜跑,这是我们第一次沿着紫琅湖畔健步走,一点也不累,让人很舒服!”

“我今年快60岁了,这是我第二次参加沿紫琅湖健步走活动,我们单位这次组织了20人参加。”在市供电公司工作的市民张先生透露。

值得一提的是,为了丰富当天的活动内容,南通市运会武术比赛也在当天上午于紫琅新天地同步举行。1000余名武术健儿同场竞技,以矫健的身姿、流畅的动作和精准的击打技巧,展现了中国传统武术的独特韵味与力量之美。这一赛事的举办也是我市体育部门积极响应“体育赛事进景区、进街区、进商圈”号召,发挥体育赛事综合效益,促进文体旅融合发展,充分释放消费潜

力的又一大胆尝试。

“作为一项适合大众的低强度有氧运动,健步走能够有效增强心肺功能、改善血液循环、消耗多余热量摄入、助力个人体重管理。”市体育局相关负责人表示,“‘行走大运河’全民健身健步走活动既可推动大运河文化保护传承利用,又能探索全民健身和全民健康、体育与文化旅游深度融合新路径,受到了社会各界的关注和欢迎。”

作为全省唯一入选“国家奥运后备人才梯队”共建城市,近年来,南通群众体育发展也进入快车道,一个个体育场地在群众“家门口”建成投运,健身步道串联起城市生活新场景。借助城市绿道和健身步道,越来越多志趣相投的南通市民纷纷自发组成健走、慢跑等兴趣社群。大家在这项身心愉悦的群体公益活动中领略城市优美风光,养成健康向上的生活方式,运动健身正成为南通市民的生活新常态。

此次健步走活动的举办,不仅为广大运动爱好者提供了一个展示自我、强健身体的平台,更有助于推动南通等大运河沿线城市体育事业的发展和整体形象的提升,从一个重要方面促进体育文化与城市文明深度融合,擦亮南通“体育之乡”的城市名片。本报记者李波

用健康成长
创作我们的时代主旋律

