

我爱跑步！我爱石家庄！

石市明珠热跑团在跑步中感受城市的更新与美好

□文/本报首席记者 杜慧
图/被采访者提供

在石家庄市新华区赵佗路街道活跃着一支明珠热跑团,这些热爱生活的“跑友”经常利用闲暇时间,奔跑在公园广场、滹沱河岸边、山野田间,并延伸到骑行、游泳、爬山。他们坦言,在爱好的引领及全民健身热潮的影响下,一群热爱运动的朋友走到了一起,他们互相鼓励、共同坚持,跑出了健康与活力,跑出了对家乡的无限热爱。日前,记者走近他们,了解他们的故事。

爱生活 从跑步到爬山游泳骑行

吴向军,大家口中的“吴队”,正是明珠热跑团的团长。55岁的他身材挺拔、结实,没有一点赘肉。当带队完成了晨跑任务后,他停下脚步,一脸轻松地说,他喜欢运动,早些年晨练时喜欢去家附近的明珠公园,走走步,拉拉单杠,“后来我开始跑步,从500米,到1000米,再到5000米,后来越跑越长,越跑身体越轻巧。”2017年,他和在晨跑中认识的几位志趣相投的朋友,组建了明珠热跑团。大伙儿住得都挺近,每天早晨四五点钟,有人在热跑团微信群里一招呼,大家就三三两两地走出家门,开始晨跑10公里。

每天4点半起床,5点出门跑步10公里,跑到6点回家,洗漱完毕,给孩子做饭,7点送孩子上学,8点收拾完毕,出门开启一天的工作,这是明珠热跑团41岁的赵红云的作息表。“我是2019年5月28日加入的明珠热跑团,坚持跑了4年多,最大的收获:一是跑步可以自律,可以解压;二是结识了很多爱运动、爱生活的朋友,让我的闲暇时光充满了无限的可能。”性格爽朗、从事销售工作的赵红云坦



■来吧,跟我们一起“全城热练”。

言,热跑团的成员们多是“运动达人”,除了跑步外,他们中还有不少还会利用周末或闲暇时间,组团游泳、骑行、爬山、户外拉伸等等。

翻看赵红云的朋友圈,记者发现,近两三年,除了工作、育儿,跑步、骑行、爬山已经成为她生活中不可或缺的一部分,她喜欢用文字、图片、视频记录自己的运动日常:“只要不放弃,人生便有无数可能。百公里骑行目标打卡成功。”“驼梁、五岳寨、花溪谷30公里大穿越,从凌晨顶着星星出发,到迎着月亮回家,收获沿途的美景和看风景的好心情。”“‘石马’,我来了,平安完赛,感谢大家支持!”……

“我们团队有很多‘大神级’的人物,他们会引领大家一起运动,一起进步。因为不是人人都适合跑步运动,需要学习正确的运动技能和自救方法。每次野外运动时,都会有领队规划路线,安排行程,专人摄像,既保证了安全,节约了时

间,又记录了美好生活。”热跑团成员小刘说罢,翻出手机视频给记者看:“最近的一次是9月10日,我们热跑团外出晨跑,从谷家峪一直到青龙寨,刚跑时天还黑着,大家戴着头灯跑,慢慢地,天亮了,太阳出来了,放眼望去,青山绿水,感觉生活特别美好。”

爱家乡 在“跑马”中感受城市更新

如今,历经6年发展,明珠热跑团的不少成员还扎根社区、奉献社区,成为参与社区治理的中坚力量。“明珠热跑团聚集了许多中年人和年轻人,他们体力好、脑子活、心肠热,他们的加入,让社区变得更美好、更团结。”明珠花苑社区党委书记李瑶介绍,诸如参加日行一善、宣传献血、倡导绿色环保等主题活动。

这些年,在全民健身的热潮下,石家庄举办了不止马拉松赛事,吴向军和他团队的不少成员都是这些赛事的忠实粉



■吴向军(左)参加石家庄马拉松赛。

丝。

“2016年1月1日,石家庄马拉松赛‘首马’,我跑了4小时46分,此后,只要石家庄举办赛事,我场场都参加,2023年石家庄马拉松赛,我跑了三个多小时。”在全国各地参加过数十场马拉松赛事的吴向军对记者说,他参赛最大的感受就是:这些年,石家庄体育事业的蓬勃发展,以及社会各界对全民健身越来越重视。“省会很多公园都有健身跑道,连裕彤体育馆都向公众免费开放了夜间场地,这对我们来说,是莫大的鼓励,我们要成为‘全城热练’中积极的一份子。”吴向军说。

爱跑步、爱骑行、爱爬山的赵红云说,她在运动中,感受到石家庄这座城市的更新与美好,“我很喜欢去滹沱河沿岸的景观道、网红桥骑行,所到之处,碧水蓝天,花海美景,身为石家庄人,自豪感油然而生,千言万语汇成一句话:我爱石家庄!”

为单身青年搭鹊桥 社区举办相亲活动

本报讯(记者 方小北)为帮助单身青年更好地解决由于平时工作忙碌、生活节奏快、社交圈受限等原因造成的“找对象难”的问题,为他们创造一个相互认识、相互交流、发展友谊、收获爱情的平台,在石市长安区总工会指导下,在谈固街道党工委大力支持下,谈固街道总工会、谈固街道社工站、瑞城北区社区党支部日前在谈固小学瑞府校区成功举办了一场别开生

面的“相谈有约,遇见臻爱”职工相亲联谊活动。

此次活动共有来自各行业的60余名优秀单身男女职工参加,活动现场也吸引了众多家长前来摸底。为了方便嘉宾展示自己,工作人员提前将每位嘉宾的个人信息资料张贴在信息墙上,供大家查看信息,寻找自己心仪的对象。

当天,红色社区社会组织舞蹈队以节

奏欢快的舞蹈和优雅华美的旗袍秀拉开了活动序幕。男女嘉宾通过破冰小游戏的方式,逐渐增进了解,逐渐熟悉彼此,拉近了距离。每位参与者都热情洋溢,大家纷纷把握住这个难得的机会,展示自己的个性与魅力。

活动现场气氛热烈,无论是轻松活泼的“你画我猜环节”,还是健步如飞的“背对背运球环节”,都给每位参与者留

下了深刻的印象。大家在充满欢快的氛围中,结识志同道合的朋友,寻找心仪的交友对象。

未来,瑞城北区社区党支部将继续关注辖区居民职工的生活需求,积极培育红色社区社会组织,以丰富多彩的活动形式为更多的单身职工搭建起寻找爱情的桥梁,为建设和谐社区做出更多贡献。

声明公告

◆微信办理 13011578201
wb99ok yzwb_36524
◆广告咨询 8862 9347

服务信息

◆微信办理 13011578201
wb99ok yzwb_36524
◆广告咨询 8862 9347

保姆病护

保姆月嫂 钟点工 专业保洁

13463113304 15127071667

家电服务

电器 空调 维修 加氟

冰箱 微波炉 洗衣机 热水器 电视
烟机 灯具 电工 15831102578

声明公告

张永立残疾证丢失, 残疾证号: 13012319650211631842, 特此声明。

本人冯晓亮不慎丢失车辆合格证一张, 合格证号为: WAC2X6003444010, 车架号为: LGBL2ME09PD044839, 发动机号为: 003602C, 车辆型号为: DFL7130VTTL1, 特此声明作废。

寻人启事

苏丽娟, 女, 34岁, 目前已多年失去联系。如有知情者请与家人联系, 电话: 18830673538 苏先生

招商公告

新乐市人民礼堂升级改造现为全民健身中心, 设有多项健身项目, 室内配套设施齐全完善, 现对外招商出租, 联系电话: 18031839563 刘先生

疏通服务

红马甲疏通高压清洗
专业水电暖、安装
空调加氟维修 15832176896

精品 投入小 回报大

● 以我为媒 ● 共谋发展

5.6cm×7.9cm 4.2cm×3.9cm
4.2cm×7.9cm 2.8cm×3.9cm
2.8cm×7.9cm 1.4cm×3.9cm

分类广告: 88629347 微信办理: wb99ok

刊登广告所需手续

▲公司刊登商务信息: 营业执照副本、介绍信、承办人身份证及相关的广告证明。
▲出售出租转让: 需备营业执照 房产证明 介绍信
▲承租求购: 营业执照 身份证
▲招生培训: 办学许可证 教委广告审批表
▲招商招聘: 营业执照 单位介绍信

办人身份证
▲个人二手房出租转让: 承办人房产证及相对应的房产证明。
▲其它物品: 承办人、物主相对应的身份证及购物发票。
▲个人证件: 本人身份证及复印件。
注: ①以上证明材料, 均须提供原件以供查验。
②建议您在刊登广告前先拨打咨询热线问清事宜。