

GO!

迎着阳光伴着海风一起健走

万人健步活动火爆刷屏朋友圈，打造全民参与的文体旅融合平台

■ 见习记者 邱江华
本报记者 习霁鸿

“这片海实在太美了！”10月31日上午，海口市民张豪沿着海口世纪公园滨海漫步道一路行走，两岸的椰风海韵、碧水蓝天让他忍不住多次按下相机快门，留住美好瞬间。

2020“奋楫自贸港·逐梦海之南”海南万人健步大会于10月31日在海口世纪公园举行。此次活动吸引了省内外逾万名健步爱好者相聚在一起，共同追梦新海南。这一天，不少市民的朋友圈被健步活动“刷屏”，壮观的健步场面通过网络广泛传播。

此次活动地点设在海口世纪公园，80%的路线为滨海漫步道，市民游客可一边感受健步带来的无限乐趣，一边欣赏怡人的沿途风景。活动充分展现了海南自由贸易港建设中海南人民昂扬向上的精神面貌，进一步推广了海南城市名片，积极推动海南文体旅深度融合发展。

A 全民奋进 争做新时代追梦人

因具备气候宜人、风景秀丽、路网完善等优势，近年来，海南逐渐成为国内徒步和骑行胜地。本次万人健步大会线路起终点为海口世纪公园，途经沿海漫步道、音乐广场、世纪大桥、外滩音乐餐吧、外滩老码头等“网红”打卡点，全程往返10公里，沿途尽是碧水蓝天、椰风树影的美丽风光，让市民在健步的同时，放松心情，感受海口生态美景。

10月31日上午7时许，随着一声清脆昂扬的鸣笛，海南省人大常委会副主任、省总工会主席陆志远宣布2020海南万人健步大会正式拉开帷幕，逾万名健步爱好者从起点如潮水一般涌出。身穿“红黄蓝战袍”的运动健儿们，在蓝天白云之下，共同向终点奋进。赛道两边的观众纷纷拍照，为他们加油鼓劲。

海南日报报业集团党委副书记、总编辑吴斌在致辞中表示，健身健步走是国际公认的一项有益健康的健身运动。海南日报报业集团连续几年举办海南万人健步大会等系列文体活动，希望引导广大人民群众把在全民健身运动中迸发出来的体育激情、健身激情转化为热爱海南、建设海南的巨大精神动力，让人民群众在体育健身中参与进来、走起来、乐起来、强健起来，创造更多更好的全民健身新成果、新业绩，展示海南自贸港的新气象、新未来。

为推行绿色赛事理念，此次活动不设置个人名次奖励，提倡在比赛中放松身心、享受欢乐、展示自我，所有参与人员在活动结束后均能领取完赛奖牌。因此，此次活动的参与性更强，海南日报记者在健步队伍中看到了不少老人和孩子。

“小孩今年才6岁，很期待这次活动，早就让我帮忙报名了。”31日早上6时30分，活动开始前，海口市民张韧正带着孩子在路边做热身运动，“我们平时就有慢跑的习惯，这次参加活动，是想感受一下万人健身的气氛，看到大家这么起劲，我们非常受鼓舞！”

海口市副市长、龙华区委书记凌云表示，万人健步大会不仅是一项文化体育赛事，更是一个展现海南自贸港风貌的大平台，承载着展示城市形象、提升市民幸福感、吸引外地游客、推动经济发展等多重功能。

“沿途的风景很美，令人心旷神怡，感觉全身心都得到了放松！”来自湖北襄阳的曾庆章表示，自己来海口度假，正好碰上举办万人健步活动，便积极参与。“今天我们沿着活动路线慢慢走下来，在健步中细细体验了一把当地风情。”

B 全民参与 助推海南文体旅融合

近年来，蓬勃开展的全民健身运动，让海口处处洋溢着青春的气息。无论是清晨还是傍晚，在公园、广场、社区，随处都可以见到锻炼身体的人群，给海口这座城市带来了朝气与活力。日前发布的《2020年第二季度中国城市活力研究报告》显示，海口位居多个榜单前十：海口城市人口吸引力指数恢复排名全国第二、海口的夜生活恢复指数排名全国第二、海口城内出行强度恢复排名全国第六。

在建设海南自贸港的大背景下，一批又一批全国性、国际性、专业性文体赛事活动相继举办，海南文体事业发展的“金字招牌”越来越亮眼，来海南旅游的游客们也更喜欢“动”起来。从“吃住行”到“游购娱”，再到“运健学”，不断尝试在旅游中加入体育元素，在进行体育运动时深入领略海南的生态环境和特色风情。

2020海南万人健步大会，是由海南省总工会、海南省旅游和文化广电体育厅、海口市人民政府、海南日报报业集团主办，海南日报报业集团承办的群众性体育活动，受到绿地·领海广场、海南银行、平安财险

海南分公司、椰树集团的大力支持。海南万人健步大会活动规模大，参与度高、互动性强。举办此类活动，不仅能迅速拉动旅游消费、提升城市形象，增强市民游客的满意度和幸福感，更是向世界充分展示一个改革开放、自信包容、充满活力的海南，推动海南自贸港建设。

如今，体育旅游也不再是“单兵作战”，更成为家庭出游、亲子互动的绝佳选择。此次活动的参与者中，有专业选手，有企业的员工，有亲密的情侣，有白发苍苍的老人，有幸福的一家三口，他们互相鼓励、坚持向前，让比赛现场成为一片欢乐的海洋。

“希望海口能多举办这种类型的活动！”海南大众舞协徒步队领队人卓武对海南日报记者说，得知这场活动，舞协约有90名会员踊跃报名参加，他本人前一晚更是激动地睡不着。“万人健步场面非常壮观，大家一边强身健体，一边领略风景，很有意思！”

全民健身，时不我待。此次2020“奋楫自贸港·逐梦海之南”海南万人健步大会活动，吸引了广大省内外参与者走出家门、走进大自然、走到阳光下，展现了广大干部群众昂扬向上、奋发有为的精神状态，呈现了琼州大地的新面貌、新变化和新形象。“今后，海南日报报业集团还将继续举办‘奔跑海南’‘雨林挑战赛’等丰富多彩的文体活动，推动打造海南体育文化产业。”海南日报报业集团相关负责人表示。

(本报海口10月31日讯)



教练带领健步爱好者做热身活动。



健步爱好者在健走。



一家子其乐融融享受运动所带来的乐趣。



本版照片均由本报记者 张茂摄
一名健步爱好者迎着阳光健步。

运动+赏美景，惬意！

■ 本报记者 习霁鸿
见习记者 邱江华 实习生 陈燕

10月31日上午，刚过8点，在2020海南万人健步大会的终点就出现了一个红色的矫健身影，那是27岁的海口市民陈太宾。

在临近终点前，陈太宾放慢了脚步，掏出手机，面向大会的招牌为自己竖起大拇指，拍下了一张照片。这场逾万人的健步大会上，他第一个到达终点。

陈太宾的耳朵里插着耳机，头发上挂满了豆大的汗珠。迎着海口久违的眼光，汗珠显得晶莹剔透。收起手机，跨过终点线，他低下头，使劲甩了甩头发上的汗珠，一脸轻松地去领取自己的纪念牌。

“我已经是第二年来参加万人健步大会了。”握着分量十足的纪念牌，陈太宾告诉海南日报记者，自己是一名酒店管理人员，平常就热爱运动，碰到省内举办体育盛事，尤其是健走、跑步类活动，他都会积极参与，还曾经在儋州跑完了马拉松全程。

“运动让人快乐。”陈太宾来到赛后补给站，一边吃主办方准备的面包、水果，一边向海南日报记者介绍：健步大会一路都设了补给站，非常贴心，而且今年的步道串起了沿途的“网红”景点，风景更胜去年，“一边运动、一边听歌、一边欣赏美景，惬意！”

8时40分许，迎面走来一位大汗淋漓的参与者。陈太宾紧了紧两步走上前去，远远地冲来人招手：“不错啊，完成了10公里全程！”

这位参与者是陈太宾的同事雷洪平。据介绍，二人平时就常在一起锻炼身体。虽然以前从来没一次性完成过10公里的健步，但这次受陈太宾邀请，他也欣然报了名，想要来体验一番。

“说实话，现在小腿都有些疼。”雷洪平毫不讳言，脸上却带着笑意。他利索地脱下上衣，在手里用力拧了2把，汗水就“哗啦啦”地流了一地。换上自带的干衣服，雷洪平补充道：“不过大会的氛围很好，大家都很有激情，能够参与其中并且坚持下来，还是挺高兴的。”

各自拿着自己的纪念牌，二人又回到终点线上合影留念。“以后如果再办健步大会，我们还要来参加。”他们说道。

(本报海口10月31日讯)

“明年我一定来！”

本报海口10月31日讯（记者习霁鸿 见习记者邱江华 实习生陈燕）25万+！这是截至10月31日20时30分，2020海南万人健步大会单条视频在抖音上的浏览量，点赞超过2500次。视频中，逾万名参与者沿着网红漫步道健走，身姿矫健，在他们的左右两侧，绿意葱茏、碧波波光。在海南日报官方抖音账号下，网友纷纷评论：“早知道就报名了”“下次一定加入”“这样的活动应该多举办”……

在活动现场，如愿参加的市民游客同样对此次活动竖起了大拇指。

上午9时许，“候鸟”老人陈宜芳在沿途的补给站短暂休息，这是她和老伴第一次参加海南万人健步大会活动，“既能强身健体，又能观赏美景，还能交到朋友，这么好的活动，可惜我们去年不知道，要不然我们肯定年年参加，一回不落！”走完全程后，海口市民姜宇气喘吁吁，脸上却透着红光。他告诉海南日报记者，自己去年本已报了名，却因为临时出差未能参加，今年人在海口，终于顺利赶上了，“明年我肯定还来！”

海南日报记者浏览活动报名网站看到，众多因为种种原因未能参加本次活动的网友忍不住留言：“从去年盼到今年，最终却受了伤去不成，太遗憾了”“万人健步大会等着我，明年我一定来！”“一定要把活动一直办下去！”

“我们希望通过宣传，扩大活动的社会影响力，引导更多民众参与全民健身运动，打造强健体魄。”活动主办方相关负责人介绍，此次活动邀请了新华社、人民网、海南省电视台、海口电视台、海口日报、搜狐、腾讯、凤凰、新浪、海南在线、法制时报、爱动体育网等诸多媒体参与报道。为及时转播这一盛况，记者们兵分多路，奔赴漫步道各个途经点，通过现场直击的方式，在海直播APP、新浪海南、南海网视频、新海南客户端、南国都市报抖音、南海网微博、海南日报客户端、海南日报官方微博、海南日报抖音号、海南日报头条号等进行全平台直播，与广大网友进行互动。