

咸宁跑协健步团： 迈出健康，走出欢乐



●记者 毛亚轩 张仰强

“十六潭公园每天都有很多人一起快步走，你们知道不？”最近两个月来，十六潭公园内，每晚都会出现举着旗帜、伴着音乐快步走健身的队伍。百余名市民喊着高昂的口号、迈着整齐的步伐，在公园内一圈又一圈的行走，已然成为一道行走的靓丽风景线，引起了不少市民关注并加入。这就是由我市运动爱好者们自发组织的健身团体——咸宁跑协健步团。

8月29日傍晚6时50分许，太阳西斜，公园内仍然酷热难耐。本该在家中享受空调惬意的时刻，十六潭公园内却聚集了越来越多的市民，不一会便聚集了百余人。男女老少穿戴着运动鞋、运动衣，个个伸腿拉腰，跃跃欲试。

当带着小喇叭的领队出现后，大家开始自发整队，排成了两个纵列。7时许，简单的热身后，在口号和音乐伴随中，排头两人高举鲜红旗帜带领着队伍大步向前，开始了一圈3公里左右的健步走运动。行进过程中，不少市民自发跟在队伍末尾，加入到健步走的运动当中。一圈下来，队伍也越来越长。

一个小时，2圈6公里，大家汗流浃

背、气喘嘘嘘，但脸上却洋溢着大汗淋漓之后的舒畅。擦擦汗、喝口水，互相道别，今天的运动暂时结束。大家约定次日再来。简单的运动，既锻炼了身体，又放松了生活中的压力。

“每天公园内都有人在散步，而且越来越多，说明大家都希望有个好身体，对运动的需求也越来越高。”回想健步团的成立过程，咸宁长跑协会会长高贵江说，今年5月跑协成立了一个微信群，邀请在公园内散步的市民扫码入群，大家一起互相督促鼓励进行运动。而健步走的参与门槛较低，安全方便，出门便可进行，恰恰能满足人们简单的运动需求。

“时间一长，人越来越多，健步团微信群内目前已达500人。”高贵江说，每天大家都会在群里邀约，时间长了，就成了一项特定活动。后来大家一商量，干脆组织成立“咸宁跑协健步团”这个公益性质的民间运动团体。如今，健步团的成员已有两支队伍，一支在十六潭公园健身，另一支则在潜山运动。每个人用自己的行动，以此呼吁更多人来参与，加入到健步走运动中，加入到全民健身的队伍里。

