

徒步节精彩瞬间

13日,生活报运动季“浦发银行·2023第十一届黑龙江国际徒步节”拉开序幕,万名徒步大军昂扬地行走在松花江畔。一路欢快前行,赏沿江美景,收获健康快乐,更留下了许多精彩温暖的瞬间……

平均65岁阿姨团队 年年参加徒步活动



生活报讯(记者史天一/摄)在九站公园站点,第一个到达的小型团队是张阿姨一行7人,她们平均年龄65岁。

“我们几个都喜欢徒步和各项户外运动,生活报组织的徒步活动,我们年年都参加,今天又来参加徒步活动,真开心!”

患病阿姨 坐轮椅参与 感受热闹氛围

生活报讯(记者史天一)在现场,还有一对特殊的徒步爱好者,一名男子用轮椅推着一名女子。贺承谦是一名志愿者,以前通过帮扶活动认识了患小儿麻痹的杨波。7年来,贺承谦和其他志愿者们不间断地对杨波进行帮助。如今,已经60多岁的杨波还从来没参加过徒步活动,“看到生活报的活动,志愿者们都纷纷鼓励让我勇敢参加,要体验生活。实际上,我怕麻烦他们,因为我行动不便。但志愿者们没有任何怨言,这不,推着我来了。今天天气好,活动也好,感受着热闹的氛围,欣赏沿途风景,真的很幸福!”杨波说。



生活报记者 肖劲彪 摄

第一名大学姐妹花 1小时15分跑到终点

生活报讯(记者何兴丽 栾德谦 李威兵)9点半,一对姐妹慢跑着来到终点,两人只是脸上有些汗,看起来累,显得很从容。到了终点,两人先看了一下时间:“1小时15分。”然后会心一笑。据悉,两人是此次徒步节最先到达终点的。

据了解,陈丽敏(左,45岁)和李平(右,48岁)是从大学就在一起运动的姐妹花,俩人平时就经常跑步。

陈敏丽说:“平常每天跑5公里,周末跑10公里,今天就算正常运动量。希望大家都能多运动,都能有个好身体。”



生活报记者 何兴丽 摄

幸运女孩喜中一等奖 “第一次参加万人徒步 我太幸运了”



本人提供

生活报讯(记者梁晨 王伟健)“太不可思议啦!一开始我还以为是骗子呢,哈哈……”抽奖活动结束后,记者与一等奖获得者沈子淇进行了电话连线。

“太幸运了,我从没中过什么奖,太不可思议了。”沈子淇得知这个好消息时,还身在徒步的队伍中。“我是缓化人,去年刚上班,目前在中国电科49所工作。这次是单位组织报的名,以前没参加过类似的活动,这次我很想参与,便立刻报名了!”不仅自己报了名,沈子淇也给妈妈报了名。

“以前不太爱运动,但身边的朋友和同事都建议我要多运动,正好这回妈妈也在哈尔滨,我便把她也拉上了。”

第一次参加徒步活动就获得一等奖,沈子淇和妈妈直呼太意外。说到这里还有个插曲,记者第一次拨通沈子淇的电话时,沈子淇以为遇到了“骗子”直接挂断了电话,直到第二次联系上,才确认是自己如此幸运。“万人徒步太有氛围了,在队伍中慢慢前行,一点也不累,今后,我还会参加万人徒步活动。”

祖孙齐上阵 大孩3岁半 小的才1岁半



生活报讯(实习生王海颖 赵玉宁 记者梁晨文/摄)在徒步大军中,64岁的邵大爷一手推着婴儿车,一手牵着孩子在人群中分外抢眼。

“这是我的两个孙子,小的1岁半,大的3岁半。”邵大爷一边说一边看着孩子。只见小孙子正坐在婴儿车里四下张望,对身边不停穿梭的人群很是好奇,大孙子则头戴蓝色太阳帽,身穿徒步活动的短袖T恤,身后还背着白色小包,一副户外运动专家的样子。“今天我们是一行四人,孩子爸爸领我们来的,他给我报的名。”邵大爷说,他平时就爱户外运动,在公众号上看到此次徒步活动后,邵大爷就催儿子快点报名,“昨天晚上下雨,我还担心今天天不好呢,一早起来拉开窗帘一看,这天也太好了,太适合徒步了。”

金福来全屋定制 家装工装一体化

承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务→设计→加工→安装。

橱柜门、衣柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。

工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线
18904515815
15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

出租出售 13946092977

复式住宅出售

出售:红旗大街双龙绿色家园复式住宅,板式高层,26带27层,三室两厅两卫,一楼两室一厅一厨一卫,二楼一室一厅一卫,南北向,不临街,楼间距大,采光好,包烧好,电梯入户,一梯两户,使用面积120平,建筑面积175平,自带花园露台和2个仓储室,1个入户门厅,全屋精装修,全新品牌断桥铝系统节能窗,品牌家具家电,毗邻宏图街、大新鞋城、哈工程大学、黑龙江工程学院,交通便利,临近地铁1号线、3号线。

18745013008

出售精装房

出售道外区南直路宏图街《橄榄城小区》住宅,板式高层,两室两厅一卫,南北向,小区楼王位置,客厅正对小区中央广场,不临街,采光好,包烧好,电梯入户,一梯两户,2楼,总层19层,使用面积81平米,建筑面积115平米,精装修,拎包入住,带入户门厅,送部分品牌家具家电,小区物业管理好,园林绿化好,交通便利,购物方便,临近地铁1号线、太平公园。

16505858777

生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅 刊登 84681180 电话 15004697804

发放装备、物资 引导徒步人群

生活报133名青年志愿者服务徒步节

生活报讯(记者刘维娜 李丹文/摄)13日6时许,在生活报徒步节活动开拔前两个小时,身着红色马甲的生活报青年志愿者陆续集结。在本次活动中,133名生活报青年志愿者组成了两支服务队伍,一支在6日、7日、8日为报名者发放装备,一支在徒步现场为万名徒步者发放物资、引导徒步人群。据悉,这已经是生活报青年志愿者为生活报徒步节做志愿服务的第11年。



哈市120急救车 为“徒步大军”保驾护航



生活报讯(记者周琳文/摄)13日,徒步节如期举行,哈尔滨市120急救中心派出急救车前往徒步现场全程为活动提供保障。

当日7时30分,急救车已到达徒步起点点位。据了解,120急救车上配备了医生刘荣和护士张淑清。直到活动结束,120急救车一直在活动现场跟随“徒步大军”全程保驾护航,为整场活动提供了强有力的医疗保障。

平均年龄16岁

徒步节“最年轻团队”太飒了

生活报讯(记者孟薇薇)13日,在徒步节现场,记者看到一支由2000名学生组成的“最年轻团队”,他们是平均年龄16岁的花季少年!

据了解,这2000名学生来自哈尔滨现代职业教育集团旗下的4所学校,分别是——哈尔滨医药卫生学校、黑龙江科技职业学校、哈尔滨电力铁道职业学校、哈尔滨幼儿师范高等专科学校。

据带队的哈尔滨医药卫生学校校长魏雪介绍:“为保障此次徒步活动顺利开展,学校制定了详细的活动方案和应急预案,就路线的选择、时间的安排、车辆的保障及校医的安排等各项事宜做了精细安排。

12日下午,学校召开徒步前动员大会,为学生详细讲解了本次徒步活动整体安排、



莫晓亮 摄

路线、注意事项等。

13日6时20分,踏着清晨的第一缕阳光,几十台大客车在学校操场集结,整装待发。来自4所学校的2000余名师生走出校门,参加徒步活动。

36人分装发放装备 忙活了三天

5月初,生活报青年志愿者们就开始为服务徒步节做准备。“这是我们为徒步节服务的第11年,在确定徒步节日期并开始准备发放装备后,我们志愿者就踊跃报名,要为徒步节服务。”生活报青年志愿者队长田桂玲告诉记者,6日、7日、8日连续三天的装备分发活动共有36名志愿者参加,作为生活报青年志愿者第一批发放物资小队,6日8时队员们就在集合点集合,一天的时间10名志愿者分装了上万份装备,他们顾不上吃饭、喝水、休息,“我们今

天干不完,明天就发不下去,所以必须抓紧时间。”7日、8日,26名志愿者在烈日下为前来领取装备的市民扫码、选码、选颜色,同样的活重复上千遍,声音嘶哑了也毫无怨言。

装备分发下去后,志愿者们又开始踊跃报名徒步节当天的志愿活动。“志愿者们踊跃参与,报名者远超预期,我们最终选拔出最优秀的志愿者,服务本次活动。”负责本次志愿者招募统计工作的队长田桂玲和志愿者付丽丽表示。

97人坚守6个服务点 确保活动顺利进行

97人的队伍集结后,田桂玲将队伍分成六队,包括主会场、物资发放点、江桥上桥口、江桥下桥口、太阳岛终点处等。在主会场,由副队长王义祥带领志愿者,由黑龙江农业工程职业学院王立伟等11名同学和哈尔滨理工大学通源学院党建冯时等16名同学组成的两支大学生志愿者团队进行服务。发令枪响后,现场志愿者全部快速转移到活动补给点,帮助原有志愿者分发补给装备。

从6时许到14时许,为近万人服务的志愿者们已经十分疲惫了,但他们依然坚

持面带微笑为徒步者们提供服务。“下桥时大家注意脚下,有需要可以找穿红马甲的志愿者。”志愿者张梅梅从8时30分开始就一直坚守在铁路桥上桥口处,不停地嘱咐着上桥的徒步者。数个小时的服务,让许多志愿者的声音嘶哑得几乎说不出话。志愿者的贴心服务让许多活动参与者深感钦佩。副队长王义祥在活动当日顶着烈日——一路查活动服务点,即使身体不适,依然坚持在现场,“心里想着咱们志愿者一定要服务好活动,事实上大家也是十分给力。”

