

# 2400组家庭走进洋湖“冬日童话里”

## 2024湖南湘江新区冬季“走娃”开赛 最小选手才5个月大，“挂”在妈妈身上参赛



扫码看视频

行走湿地公园，感受成长蜕变。12月22日，2024湖南湘江新区走娃少儿健走大赛在洋湖国家湿地公园开走，2400组家庭大手牵小手，4800人漫步公园内环10公里。

从公园的露营基地出发，沿途风景如诗如画，选手们穿行于湿地公园的游园步道，途经洋湖足球公园及东入口两个补给点，最终抵达白鹭广场。一路上，有多样生物、湖泊湿地、植被群落……每一个角落都是自然的科普课堂，每一张剪影都是美妙的冬日奇遇。赛道上还设置了多个互动点，“灰姑娘”“机甲悟空”“锦鲤小姐姐”以及走娃吉祥物“点点”和“赞赞”与孩子们亲密互动，派送小礼物，童话般的场景点亮了冬日温情。

官方数据显示，活动完赛率高达95.2%，彰显了参赛家庭的热情与毅力。

此次赛事面向5至13岁的少年儿童及其监护人，分为少将组(5-7岁)、中将组(8-9岁)和大将组(10-13岁)。统计数据显示，中将组参赛人数最多，占比达37%，共计888组；其次为少将组，占36%，共864组；大将组则有648组，占比27%。大部分参赛者来自长沙地区，特别是湘江新区报名数高达1071组，此外还有70组家庭来自省内外其他城市。

走娃由湖南日报首创于2019年，至今已在长沙、益阳、南昌3个城市落地，举办了12场比赛，累计吸引超10万人次参与。无数孩子在这里奔跑与成长，“娃山娃海”中洋溢着幸福的笑容，澎湃着生机与活力。

此次活动由湖南日报社主办，省体育局、长沙市体育局、湖南湘江新区宣传部、岳麓区文化旅游体育局支持，华声在线股份有限公司、湖南日报文旅集团有限责任公司承办，湖南华声文化体育有限公司、新湖南客户端、华声在线新闻网站、《放学后》杂志执行。



12月22日，2024湖南湘江新区走娃少儿健走大赛在洋湖国家湿地公园举行，2400组家庭参加。图为活动现场。



## “泳者”无畏！近400名冬泳爱好者游湘江 年逾八旬大爷：游多久看个人身体素质，不强



扫码看视频

三湘都市报12月22日

讯 12月22日，长沙市裕湘纱厂冬泳基地，天气虽冷，但仍抵挡不住冬泳爱好者们畅游湘江的豪情和勇气。近400名冬泳健儿依次列阵步入江水中，以这种方式来纪念毛泽东同志诞辰131周年。冬泳勇士在寒江上尽情释放着热情，甚至在浆板上表演倒立、瑜伽等绝活，将现场热闹的氛围推向了高潮。

### 数百人湘江竞渡，往返距离约480米

22日9时，长沙市裕湘纱厂冬泳基地就开始变得热闹起来，长沙市冬泳协会358名会员携家带口来到这里，共赴一场冬日“水中盛宴”。

记者注意到，基地实时监测的湘江水温，一直在11℃左右。各位冬泳勇士们穿好泳衣、系上“跟屁虫”后，便做起了拉伸运动，有的还吃了点零食，都要把下水前的准备工作做充分。10时，活动正式拉开帷幕，冬泳勇士们自觉排成竖列，缓缓向江中走去。

活动的线路是从裕湘纱厂冬泳基地下水，横渡湘江至傅家洲尾，接着折返至基地起水，往返距离为480米左右。随着“下饺子”大军步入湘江中，大家便开始各自发力了。

寒江中，冬泳勇士们游得欢腾，81岁的成遇君大爷宝刀未老，成为众勇士们的楷模；62岁的黄自满见这么多泳友来了，兴奋得在浆板上表演起了倒立，把江边的拉拉队都看呆了。不仅如此，活动还吸引了外籍友人的参与，表示这是一场有益身心的运动。

### 并非人人适合，游冬泳需经过长期训练

约15分钟后，陆续有人游回了基地。

“冬泳领域有这样一句话，水温多少摄氏度，我们就游多少分钟。不过，关键还是要看个人的身体素质。”成大爷这次游了约200米，就没有继续逞强了。他虽然已是参加者中最年长的，说话仍是中气十足。

成大爷表示，他是1977年开始冬泳的，虽然中途因为教舞蹈中断了，但本领没有丢，前几年在老年大学退休后，还加入了长沙市冬泳协会。“我经常早上7点跟老伙伴们去烈士公园人工湖游个一二十分钟，游习惯了，这精神头也是杠杠的。”成大爷说。

随后，记者联系上了在江上表演倒立的黄自满，刚上岸的他，小酌了一杯，以尽快实现身体回温。“我和朋友经常在这个水域游泳，游了17年了，把以前的脂肪肝都游没了。今天看到这么多人参加，很兴奋，就表演了一段才艺。”黄自满笑道。

“以前我们也举办过类似的游泳，这一次规模比较大，效果也挺好的。”长沙市冬泳协会会长鲍立明介绍，为了确保活动的安全性，现场专门邀请了蓝天救援队和医护团队，针对各种突发状况，及时采取相应的行动。他提醒广大游泳爱好者，冬泳并非适合每一个人，最好是在专业人士的指导下慢慢适应，经过长期训练才能达到的。

■文/视频 全媒体记者 杨昱 通讯员 王赛



12月22日，长沙市裕湘纱厂冬泳基地，冬泳爱好者畅游湘江，开启水上“派对”。 通讯员 供图

镜头

## 双胞胎姐妹携手参加四届“走娃”

长沙市岳麓区实验小学西校区易玥宇和易玲宇姐妹携手走在跑道上。

“这是我们第四次参加‘走娃’，前几次脚都快废了，但走完很有成就感。”姐妹俩告诉记者，牵着手一边聊天一边走，不知不觉就走到了终点，“我们以后还会继续参加，加油！”

## “有爸爸陪着，我不怕！”

在距离第一个打卡点100米处，公园的线路展示牌前，一对父子认真的研究路线。

“爸爸，还有好远呀？”小男孩带点撒娇的语气问道，父亲则马上回应，“没关系！再远的路，爸爸都会陪你走完。”

记者上前了解得知，孩子叫毛至远，来自长沙市湘江新区阳光丽城幼儿园，至远告诉记者，这是他第二次参加“走娃”，他还带来了他的好朋友方嘉乐，“有爸爸陪着，我不怕！”

“每一个脚步都记录着成长的足迹，以后还会陪孩子参加。”至远爸爸毛光宇告诉记者，希望通过走娃这份特殊的经历，告诉孩子，只要他需要，爸爸一直都在，在未来的道路上，更加勇敢，更加坚韧。

## 最小选手“挂”在妈妈身上参赛

“走娃”队伍里，有一组家庭很特别，小选手是“挂”在妈妈身前参赛。

据了解，他们是长沙市民黄卓勋和张青夫妇，这次带着年仅5个月的二宝黄羿洺体验“走娃”。“大宝已经8岁了，二宝才5个月。小孩子见到人多就特别开心，让孩子在开心中感受大自然。”黄卓勋表示，参加本次活动非常有意，不仅能带孩子体验“走娃”的乐趣，更能增进彼此的情感，一起体会大自然的美好。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 王智芳 朱帅铭