

历时四周的大华府湖北同乡会第三届“快乐金秋”健步活动,已于2024年11月2日圆满结束,并于2024年11月16日在新家园老年护理中心,举行了隆重的颁奖仪式,庆祝快乐金秋系列活动完美收官!

2024年的快乐金秋健步活动,自10月6日启动以来,吸引了五十多位湖北同乡以及在湖北学习、工作过的、爱好健走的其他乡亲们踊跃报名参加,按照参与人员不同类型,分为“家庭组”,“自由组”,及个人参赛者。

在为期四周的比赛中,各位参赛选手展现了顽强的意志力和拼搏精神,从幼童到年逾古稀,从黎明到夜半,从国内到海外,从田野到山林,从武汉江滩到黄鹤楼...处处都留下了选手们的矫健身姿和美丽倩影,大家用坚持和热爱,传递着快乐与梦想。

按照健步比赛规则,队员们需要每天走步,将每日步数上报队长,再由队长上报每周总步数给组委会,组委会每周公布成绩。整个比赛过程非常欢乐祥和,但又很激烈,排在前列的队员,成绩相当接近。大家披星戴月,你追我赶,尽力多走多跑,力争取得最好的成绩。

湖北同乡会会长蔡春生,活动期间,适逢回国,但他不忘每日打卡,坚持用脚步丈量武汉方圆。金秋活动最后一天,兴致所至,一不小心跑了半个马拉松,21公里(13迈)。蔡会长还即兴赋诗一首,以抒发情怀。

身在武汉,跑步去江滩,

跑完武昌跑青山,

微风拂面,江景怡情又锻炼;

漫步问秋,江边半马来收官。

11月16日,有三十多位选手参加了当天的庆祝仪式,大家叙旧结新,相互交流经验和感想,现场气氛温暖又温馨。根据四周的上报成绩,通过验证,组委会宣布了最终结果。

1.家庭组

冠军:绝队(张利世家庭)

亚军:老城队(陈冠杰家庭)



金秋漫步 快乐健行

季军:喜羊羊(杨希家庭)

2.自由组

冠军:Gang of Four (孙梅, Fred Wang, 陈颖, Forest Sun)

亚军:云梦队(陈桂芳, 蔡朝晖, 李家新)

季军:Gang of TMB (Meihong Yi, Hong Zhao, Jing Ulvick, 赵彦平)

3.个人:

第一名,由首次参加湖北同乡会健步活动的蔡朝晖女生荣获,以总成绩近90万步占据榜首! 恭喜朝晖!!!

“快乐金秋”系列活动,由“漫步问秋”、“踏叶穿林”、“图文共赏”三部曲组成。健步活动,除了健走健身,还要会欣赏大自然的美景。金秋时节,是收获的季节,也是一年四季中最美的季节。秋风送爽,树叶斑斓,黄橙红绿,层林尽染。大家纷纷写诗作词抒发情感,用相机记录美好,让瞬间变成永恒!

这次的“图文共赏”,共收到了三十多副精美照片,皆是绝美

景,构图别致,各具风格。经过众多朋友们的投票选择,最终选出了四幅优秀作品。

一等奖,两张,《一树成秋》,《红叶满溪》,均由张利世摄影
二等奖,两张,由陈桂芳的《渔舟唱晚》和陈燕军的《镜湖远眺》共享

今年的健走活动,湖北同乡会准备了丰厚的奖品,且首次增设全勤奖,每周上报成绩的队员,即可获得全勤奖。组委会还贴心地为大家准备了可口的晚餐,红烧排骨,狮子头,滑溜鱼片,爆炒卷心菜等,非常好吃,极大的满足了舌尖上的味蕾。

湖北同乡会组织这个活动的初衷是让大家行动起来,到处走走转转看看,健身健脑又健心。正如健步选手、也是大华府同乡会联合会理事长徐江所言,湖北同乡会组织这样的活动,非常有意,也非常成功,让我们在健身的同时,也饱赏了美景,更饱尝了美食,还得了奖品,这样的活动多多益善,明年我们还要来。

当今社会充满着许多压力(如来自工作上的)和很多诱惑(如手机电脑电视),把我们的身体固定在椅子和沙发上,把我们的眼睛聚焦在一个个发光的屏幕上,把我们的健康隐患留给了未来。对许多人来说,集体活动比个体活动更具有有效性和持久性。如果有人每天结伴而行走走跑跑,这样锻炼就会成为一种享受而不是任务。如果有一个隐形的竞争,就可以激发个人的潜力以达到更好的锻炼效果。我们的三次集体活动(活动启动健行,登山,和发奖),也是新老朋友交流的美好时光。我们的快乐金秋活动已经进行了三年,得到了众多乡亲们的积极响应,反馈非常好,我们将继续下去。当然,每年四个星期的活动只是一年中的13分之一,更多的时间是靠大家自己自觉地去锻炼,希望我们的活动能帮各位养成一个良好的习惯。我们明年再会!



自由队季军

个人	总步数	奖牌
22-[云梦队]-Zhaohui Cai	893,689	金牌
12-[Gang of Four]-Ying Chen	866,120	金牌
13-[Gang of Four]-Forest Sun	865,054	金牌
21-[云梦队]-陈桂芳	773,644	银牌
32-[健身]-Cindy wang	729,002	银牌
24-[春燕剑]-Chunsheng Cai	676,215	银牌
33-[健身]-David wang	674,112	铜牌
18-[Gang of TMB]-Zhao, Hong	665,942	铜牌
11-[Gang of Four]-Fred Wang	651,253	铜牌
10-[Gang of Four]-孙梅	647,804	铜牌

个人前十名



家庭组冠军



家庭组亚军



家庭组季军



自由队冠军



自由队亚军



个人前三名



镜湖远眺



红叶满溪



渔舟唱晚



一树成秋