

## 毅行促环保，倡导绿色新生活—PPST 工会组织毅行 12 公里

下班后，脱下僵硬的西装、制服和工作服，换上运动装、运动鞋……首届毅行活动如火如荼地在珀金斯 PPST 工会的号召下于 2 月 19 日开展。从喧嚣的城市到绿色山林，秀丽的太湖边将留下上班族用简单的徒步方式放松心情、减轻压力的足迹。近年来，随着市民对绿色健康生活要求不断提高，“毅行族”也应运而生。“数着步子奔向健康，生活就是走走停停，除了垃圾都不带走”毅行就是一种既特别又简单的有氧运动，毅行不需要固定的场地也不需要精良的装备，只要一双舒适的运动鞋就可以，简单方便选择毅行，绝对不能在活动过程中乱丢垃圾！“百公里毅行”是国际化的时尚运动概念，英文名称是 Trailwalker，源于香港，始创于 1981 年，这项活动综合了全民健身、户外运动、慈善助人、团队组织和时尚潮流等多方面的元素，发展至今已成为东南亚地区最有影响力的长途步行活动，同时已辐射到欧洲与北美国家，影响力越来越大，在我国北京、上海、深圳、杭州、无锡等城市已陆续兴起。

“我们是新新族群，但也是文明市民。”对于不遵守交通规则的“成员”，我们非常不欢迎。无论途中遇到任何困难，都要坚持到底，永不放弃，做一个坚强的我，让优秀成为一种习惯，让承担成为一种责任。发起这个活动，就是为了倡导一种低碳理念，锻炼毅行者的意志，行走十二公里相对于百公里来说只是一个小小的挑战。这次十二公里毅行，上午 9:30 出发。路线为新体育中心南大门—蠡湖新城百

米高喷—梁湖路—渤公岛—鼋头渚后门—十里长径—鼋头渚前门—  
双虹桥南北—环湖路—蠡溪路—新体育中心南大门，多数活动参与者  
中午 11:30 到达新体中心，毅行者不仅要走过十二公里路途，更要面  
对劳累、严寒，沿途还要将路边能带走的垃圾捡走！

参加毅行的人员届时将被分成小组，完成长达十二公里的路线，  
我们的主旨是不以竞技为目的，而是一个促进交流的平台，一个感受  
自然的机会。本届毅行活动强调体验、毅力和公益、团队协作。希望  
参加毅行活动的队员，能和其所在小组所有队员一起同进退而不是单  
独行动，并能在规定时间内走完全程。活动追求的是团队精神，锻炼  
的是互助精神，只有齐心协力，才能走完全程，也只有一起经历风雨，  
到达终点，才能明白毅行的意义之所在。路在脚下，脚比路长！让我  
们一起甩掉身上多余的脂肪，回归健康生活。以更强健的体魄迎接  
2011 新的挑战！

2011-2-18

芮李进