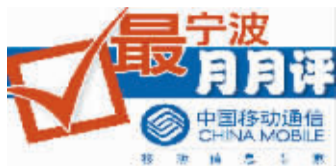


2014国际(宁海)驴友节越野竞技赛11月1日举行

邀30家户外俱乐部及团队参与



商报讯(记者 孙肖 通讯员 石琪)由东南商报社发起,联合宁海县新闻办、宁海县大型活动办公室、宁海县体育发展中心等共同举办的第四届国际(宁海)驴友节11月1日将在宁海举行。即日起邀请30家户外俱乐部团体参与越野竞技赛。

越野竞技赛11月1日举行

本届国际(宁海)驴友节将融合体育健身、越野跑、环保生态等内容,集聚热爱户外的驴友,在山水驴行中感受健康的品质生活。组委会将邀请30家户外运动俱乐部及团队参与11月1日上午举行的越野跑竞技赛。赛后,所有俱乐部及团队将参与当天下午举行的第五届中国·长三角国际体育休闲用品博览会暨第三届中国户外用品博览会,观看国内外最新潮的户外用品和装备。

全场活动将在《徐霞客游记》开篇地宁海举行。越野跑挑战赛路线从宁海县人民大道兴海路路口至白峤岭,再到望海寺,抵达杜鹃山

山顶打卡点后,再到终点妙香寺。全程共7公里,耗时2小时左右。

此次越野跑挑战赛活动以俱乐部为单位,每个俱乐部派出5名队员参加比赛,参赛队员男女不限,年龄在16~60周岁,必须身体健康。要求团队中必须有1名以上异性队员,并要求身着各户外运动俱乐部或团队服装,展现团队风采。比赛中,要求发挥团队精神相互帮助完成比赛。比赛取前10组给予奖金奖励并颁发证书,其他参赛队伍只要在在规定时间内完成比赛,即发纪念品和完赛证明。

通过以下三种方式报名

前三届国际(宁海)驴友节吸引了众多户外团队及户外爱好者。在报名的户外俱乐部中,既有经验丰富、装备完善的专业团队,也有以大学生为主体的热爱户外运动的户外社团,更有退休老人组成的户外徒步登山团队,也有外国友人组成的健身团队。

今天开始活动接受报名。户外团体可自荐或推荐,报名截止时间为10月10日。俱乐部会员或团队成员可自荐所在的俱乐部,市民也可以来电推荐户外俱乐部。报名时请告知俱乐部或团队名称、负责人姓名、联系方式、QQ、所属户外俱乐部、户外运动经验。也可以发送报名资料至邮箱1008727000@QQ.COM。报名咨询电话:87270000;QQ:



1008727000。

报名限30支户外俱乐部或团队,凡在规定时间内完成比赛者都将获得2015年东南商报报卡一份。

户外用品博览会门票派送

活动报名期间,组委会还将向市民免费派送10月31日至11月2日在宁海国际会展中心举办第五届中国·长三角国际体育休闲用品

博览会暨第三届中国户外用品博览会门票500张。

本次博览会以“中国(宁海)体育黄金周”为主题,将集中展示帐篷、登山杖、户外服装、帽子、手套、户外鞋、户外运动装备及配件、户外休闲家具、渔具等户外体育休闲用品。

需要门票的市民可拨打商报热线87270000,留下您的姓名和电话,于10月15日后到灵桥路768号宁波日报报业集团422楼领取门票。

宁波志愿服务大篷车第318期开进鄞州兴裕社区 每次参加志愿服务都特别开心



商报讯(记者 戎美容 通讯员 史丽娜 实习生 白雪婷 郑素凡)昨天上午,由市文明办与东南商报联合推出的宁波志愿服务大篷车第318期来到了鄞州中河街道兴裕社区。本次活动为居民提供了免费理发、反扒知识讲解、电脑维修、量血压、熨烫缝补等多项便民服务,受到了居民的欢迎。

在缝纫修补的志愿摊位前,排了长长的队伍。67岁的周信娣脚踩缝纫机,双手熟练地捏住裤脚一边,缝纫机针头一下下敲着整齐的“印章”。没几分钟,一条裤子拷边已完成了。社区居民几乎都认识她,她在社区做缝纫志愿者已有10年了。周信娣说,自己早年做过服装工作,只不过老本行没丢掉,每次做志愿者心里特别开心。

李惠利医院“惠民利民”志愿者团队的志愿者向老年人讲解了秋季三高人群的保健方法。参加当天活动的团队还有宁波城市职业技术学院青年志愿者协会和兴裕社区志愿者团队。

社区简介

兴裕社区成立于2004年3月,东起前塘河,西至天童北路,南临四明中路,北倚董山中路。自2008年4月区统一规划后,兴裕社区隶属于中河街道。住户3080户,居民11000人。辖区内有小城花园、凯旋明天、格林生活广场、四明广场等住宅小区和以黄泥桥村、联心村拆迁户为主的安置小区兴裕新村。社区交通便利,环境优美,绿化率40.2%,是标准的绿色型社区。

合理安排宝宝的营养均衡



商报讯(记者 戎美容 通讯员 陈月波 实习生 陈燕燕 杨银银)9月26日晚,由宁波市人口计生委、东南商报社、海曙区人口计生局联合举办的“幸福海曙·生育知识普及”公益系列讲座第6场活动,来到海曙南门口街道柳锦社区宁波市第一幼儿园柳锦分园,妈妈知道科学院“院士”、上海交通大学公共营养课题组宁波地区特聘讲师、全国家政培训机构特聘讲师蒲春芳,为大家讲解了幼儿营养问题。

“很多家长都会提到幼儿这个不要吃,那个不要吃,很容易出现偏食、挑食的习惯,其实这需要家长的引导。”蒲春芳说。平衡膳食的原则,需要做到多样食物合理搭配,专门烹调,易于消化,因为幼儿的咀嚼功能和消化能力低于成人。最为关键点,在膳食中尽量少加调味品和食盐。制定合理的膳食制度,除了一日三餐外,需要给宝宝增加适量点心,保证营养。最后要培养健康的饮食习惯,预防成年后肥胖和慢性疾病的发生。

相关新闻

“脸萌我最萌”活动启动

商报讯(记者 戎美容 实习生 郭陈晨)由宁波市人口计生委、东南商报社、海曙区人口计生局、望春街道三优指导中心共同举办的“我的私人定制——脸萌我最萌”活动日前拉开帷幕。

活动参与方式

- 1.添加“妈妈知道”微信,发送宝宝的个人脸萌照以及宝宝现实对比照(与父母的合照亦可),附上文字(照片中宝宝的昵称和简单介绍);
- 2.单人投稿作品数量不限,可以是一张照片也可是系列照片;
- 3.投票方式:活动至10月20日结束,每周一至周三征集照片,周四、周五为投票时间(投票者在“妈妈知道”微信回复“我要投票”关键词进行投票,或讲述教育宝宝的小故事,可加10票),每个周期为7天,每周评选“最神似萌宝贝”1名(价值150元的脸萌亲子装)、“最搞怪萌宝贝”2名(价值100元的脸萌亲子抱枕)、“最可爱萌宝贝”2名(价值50元的脸萌亲子马克杯)。

《妈妈大学》第80期导读

由宁波市妈妈大学公益俱乐部出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第80期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号:youxiumama)回复“微刊”的方式阅读精彩内容。

封面人物

本期封面亮相的是妈妈宛传进和宝贝周欣宜。封面人物由西瓜庄园儿童摄影(中山东路724号)拍摄。

公益活动 9月29日,妈妈大学微信小故事电台第12期,特邀上城幼儿园的故事志愿者桑佳男妈妈、沈涵妈妈以及特别嘉宾米粒妈妈为大家带来精彩故事。

公益课堂 少儿舞蹈俱乐部的汤老师为大家带来现代舞《泡沫》。

记者 孙肖 实习生 洪干接

《宁波社区服务》第281期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的《宁波社区服务》微信今天推出第281期。您可以关注公众微信“宁波社区服务”(微信号ningbo81890)获得更多资讯。

封面人物

为您介绍的是江北区庄桥街道广庭社区优秀社工张萍。

社区新闻 为您介绍的是海曙区白云街道安丰社区“毁绿种菜”大整治活动。

记者 戎美容 实习生 吴东霖

“定盘星”杯寻找宁波草根投资达人炒股大赛 第一周前五名成绩公布

名次	编号	收益率
第一名	37号李先生	13.67%
第二名	36号陆先生	8.098%
第三名	6号徐先生	6.878%
第四名	35号王先生	6.028%
第五名	53号周女士	5.120%

专家点评: 上周股市大盘指数的涨幅比较大,但涨幅很有限,上证指数周涨幅仅为0.78%。参赛选手能够在指数大幅波动的情况下,前五名选手分别能够获得13.678%、8.098%、6.878%、6.028%和5.120%的周收益率,显示了参赛者短线操作和捕捉市场短线热点的能力。

目前市场的特点也非常明显:指数在上涨的过程中,绝对涨幅并不大,但市场的个股行情非常活跃,个股行情精彩纷呈。除掉复牌的资产注入和新股上市,上周涨幅最大的是军工板块,涨幅达6.53%,说明了市场的局部行情还是很活跃的。

证券分析师、上海昶钰投资管理公司总经理 朱春平
大赛咨询报名热线:4001899986