

132小时跑完330公里

——访极限越野跑“巨人之旅”中国女性第一人珊瑚

本报记者 林海
通讯员 包包

330公里，其中要穿越25座高山，普通人走完全程需要31天的路程，她用了132个小时跑完。她是中国大陆第一个完成极限越野跑“巨人之旅”的女性。10月15日，在2016宁海越野挑战赛的现场，笔者发现这位“跑神”级的女运动员珊瑚在现场当志愿者。为此，笔者对她进行了专访。

“从2013年开始，我已经在宁海越野挑战赛连续做了4年志愿者了。每年上半年参赛，下半年帮别人做活动，已经是我的一种习惯。”珊瑚笑着说。

说起个人的跑步经历，珊瑚说自己小时候其实没有什么体育天赋，“只记得当年上初中时跑800米还不及格呢。那时候玩的项目很多，对跑步也没什么特别印象了。”珊瑚

说。从2009年第一次在西藏跑了“半马”，珊瑚2010年就参加了“金马”比赛，2011年就参加100公里越野跑，到2014年9月她参加了世界顶级的极限越野跑赛事“巨人之旅”(TDG)，由此她也成为参加“巨人之旅”并完赛的中国女性第一人。

330公里对大多数人来说是一辈子都无法企及的一个超长距离，珊瑚却做到了。作为世界顶级的越野跑赛事，“巨人之旅”是在意大利的奥斯塔山谷进行长330公里的极限越野跑，路线在阿尔卑斯山脉四大高峰脚下，累计爬升高度24000米，普通人走完全程需要31天——组委会要求跑者在150小时之内完成330公里极限越野跑。珊瑚一路寻找冰凉的山泉水作冰敷，在科恩补给站只睡20分钟就重新出发，在较安全的路边打盹解乏，用冷水洗脸等各种办法保持清醒。面对高山、疲劳和伤痛的多重挑

战，她终于走到了终点。她以132小时，同组第14名的成绩，成为中国大陆第一个完成该赛的女选手，这个纪录她一直保持至今。

除了“巨人之旅”，她还参加过天空跑(Skyrunning)世锦赛，以及北京马拉松、上海马拉松、TNF100、HK100等国内众多长跑和越野跑赛事。

今年4月，央视纪录片频道CCTV9播出的纪录片《跑出巅峰》讲述的就是越野跑爱好者珊瑚参加两大超级耐力赛的故事。环勃朗峰超级耐力赛的比赛线路穿过法国、瑞士和意大利三个国家，环绕勃朗峰整整一周的全程168公里，累计爬升9000多米，被誉为越野跑者的终极梦想。这是国内第一部讲述极限越野跑环勃朗峰超级耐力赛(UTMB)、“巨人之旅”(TDG)的纪录片。其中有一个细节：UTMB主办方给每个跑友发4

个垃圾袋装不同的垃圾，其中一个特殊垃圾袋是装卫生纸的，如果途中需要解手，跑者用的卫生纸必须收集起来带走。这种环保意识，正是很多国人缺乏的。

让珊瑚印象深刻的是，在参加“巨人之旅”之前，她有与Salomon国际运动团队一起参加天空跑世锦赛的经历。在一周多的时间里，这些国外顶尖越野跑者脸上流露出的是对这项运动发自内心的热爱，以及这项运动带给他们的快乐，让珊瑚无法相信的是：原来专业的运动员也可以在枯燥的训练中如此快乐，而这份快乐其实正是源于那颗没有欲望的内心。所谓“无欲则刚”，大概就是这个时候吧。

“长跑其实也没什么，如果只求完赛，大多数人包括你都可以做到。”珊瑚对笔者这样说。越野跑者的内心，原来是如此出人意料的平和。

全市博物馆讲解员技能大赛收官

本报讯(记者陈青 通讯员项颖)薪火相传——2016宁波市博物馆讲解员技能大赛决赛昨日举行，6支参赛队伍经过激烈角逐，评出金、银、铜奖各一支团队，5名讲解员获个人优胜奖。

据介绍，本次讲解员技能大赛由宁波市文化广电新闻出版局、团市委联合主办，汇聚了宁波市范围内的国有或非国有博物馆、陈列馆、纪念馆的讲解工作人员。初赛于17日举行，专家评委团全面考察各支讲解队伍的讲解能力、历史文化知识储备、服务技能以及个人才艺等综合能力，最终选出6支风格各异、表现突出的讲解队伍进入决赛。

昨天比赛中现场讲解环节打破常规，讲解员讲述的不是本馆陈列或展品，比如宁波博物馆的讲解员现场讲解保国寺古建筑博物馆的砖雕陈列，保国寺古建筑博物馆的讲解员要讲述田螺山遗址干栏式建筑等。本次大赛既是对宁波讲解员综合素质的考察，同时也通过比赛提升了讲解水平，促进了馆际交流和学习。

卢彦勋期待与吴迪相遇

本报讯(记者姬联锋)“鄞州银行杯”国际男子网球挑战赛昨天进入正赛第二天的较量。吴迪延续了自己在大师杯上的良好状态，以6:3、6:4战胜西班牙选手。在之后的比赛中，在宁波两次夺得冠军的2号种子选手卢彦勋以6:2、7:6获胜。吴迪和卢彦勋都在下半区，两人如果能晋级下一轮，将在八强战中相遇。对此卢彦勋说：“希望可以遇到他，当然我们都要先赢得下一场比赛。”

吴迪今年状态神勇，世界排名一度提升至第144位。昨天，吴迪的对手是来自西班牙的里巴，世界排名在200名之后。整场比赛，吴迪虽然一发成功率低于对手，但得分率高出一截，很快便结束战斗。

昨天卢彦勋第一盘赢得很顺利，但第二盘遇到一些麻烦，对手一发、二发得分率很高，比赛被拖入抢七。在双方体能不断下降的情况下，卢彦勋顶住压力以7:6获胜。

因为接受了手术，卢彦勋休养了半年时间，今年5月才在首尔挑战赛中复出。“从五月开始初赛，中间经过红土、草地、美网，再到国内的挑战赛，复出的状态我觉得还不错。手术后的手肘不会有疼痛的感觉，手术算是成功了；目前状态不错，但还需要一点时间，让自己的表现更稳定一些。”卢彦勋说。

八一广博主场1分险胜四川女篮



图为比赛镜头。

(胡龙召 摄)

本报讯(记者姬联锋)“打得精彩、精彩、精彩的比赛!”赛后走向新闻发布会的时候，比赛监督和相熟的人笑着说。昨晚，八一广博在主场与四川女篮的这场比赛让很多现场观战的人觉得很过瘾。这场比赛一波三折，八一广博从首节比赛的领先到之后落后10分，再到最后一节全队爆发1分险胜，吊足了球迷的胃口。

八一广博以16:14的比分领先进入次节比赛，张丽婷两次上篮得分将领先优势再次扩大之后，全队却陷入低迷，在这一节比赛大部分时间里未能得分，被对手打了一个18:2，比分一度变成24:36。第三节比赛八一广博加快了进攻速度，露雯、孙梦昕也开始接连得分，但在对方叫了暂停、重新布置战术后，八一广博的进攻势头又被遏制，这一节比赛结束时比分为44:56。

末节比赛一开始，八一广博再次加快进攻速度，全队开始爆发，先是露雯中投命中，接着王雪朦上篮，然后又又是孙梦昕三分球命中……在约6分钟的时间里八一广博打了对

手一个18:3，一举将比分反超。在这段时间里，八一广博的主力后卫刘扬还被对方撞倒在地，被换下场。很多人没有想到，在之前的比赛中表现平平的赵志芳顶替刘扬上场后突然爆发，关键时刻成了八一广博最闪亮的球员，她突破、中投、罚球，在约8分钟的时间里拿下10分。是由于赵志芳在比赛结束前两罚全中，八一广博才能以1分险胜。

赛后八一广博主教练马跃南对赵志芳不吝赞美之辞。他说，这名今年交流过来的国手在里约奥运会之后没有进行系统性训练，还在读研，昨天她的场上表现说明小个子球员也能打好比赛，而且她拥有那种永不屈服、积极拼抢的精神。“感谢天津财大为中国培养了一个永不屈服的球员。”马跃南笑着说。

马跃南表示，这场球赢下来很不容易，他看到了球队在进步，队员都很拼，但这场比赛八一广博还有可以提高的地方，篮板球输给了对手，在三分球的防守上做得不够。这场比赛八一广博篮板球比对手少了7个，投中的三分球比对手少了6个。

知名导演曾皓文来甬做讲座

本报讯(记者南华 通讯员倪东)近日，知名导演、制片人曾皓文作为2016中国(宁波)国际微电影大赛暨首届宁波国际微电影节评委，前来我市城南书院与大家分享他的导演与制片经验。

提起曾皓文的代表作《陈真》《霍元甲》《仙剑奇侠传》，

宁波几乎无人不知。但很少有人知道他来过宁波很多次。曾皓文第一次来宁波拍戏是和宁波电视台合作的电视剧《真命和尚》。他第二次来宁波是拍电视剧《莲花太子》，在象山拍海景、吃海鲜，觉得宁波风光很美，海鲜很棒。最近一次来宁波拍戏是导演宁波电影《激战黎明》。

“甬江杯”宁波市桥牌联赛第四站的比赛日前在宁波市税务局国家干部培训学校举行。经过两天的争夺，海曙队继第三站夺冠后再次登顶，北仑队获第二名，镇海队获第三名，慈溪队、大榭队、宁波大学队分获第四至第六名。(姬联锋)



一部走心接地气的优秀现代戏 姚剧《浪漫村庄》逸夫剧院演出



本报讯(记者陈青 余姚记者谢敏军)昨晚，余姚市姚剧保护传承中心打造的《浪漫村庄》巡演至逸夫剧院，扑面而来的时代气息、浓郁的乡村风情以及令人忍俊不禁的情节设置，让观众乐不停。本次演出也是第三届市民文化艺术节(市)区级活动

之一。

被列入国家级非遗项目的姚剧极富地方特色，唱腔节奏明快、活泼流畅，表演幽默、风趣、诙谐，寓教于乐，擅长创演现实题材的现代戏。此次新推出的现代喜剧《浪漫村庄》，讲述了海归村官张子民与乡亲们共建“古村落科技知识产权保护区”，走上绿色、文明、富裕之路的故事。该剧主创团队阵容强大，由上海戏剧学院编剧陆军、导演芦芃、舞美设计胡佐一级作曲刘建宽、一级舞美灯光师周正平、一级舞美服装设计蓝玲及余姚市姚

剧保护传承中心的优秀艺术人才组成。

“以轻欢快活的抒情喜剧手法，展现了一个新时代的浪漫村庄。”余姚市姚剧保护传承中心主任倪乐辉介绍，“目前该剧已在余姚泗门剧院、黄家埠文体中心、梁弄影剧院等演出30多场，参加了浙江省地域特色文化符号(民间戏曲)代表性作品展演以及浙江省戏剧节等。”接下来还将到周边的新昌、东阳等地演出，计划明年上半年进高校展演。

省戏剧家协会主席黄先钢等认

为，《浪漫村庄》充满了喜剧张力，清新、自然，赏心悦目，展现的是“小村庄大气势、小题材大格局、小百姓大情怀”。

“我们在巡演中发现，观众很喜爱这部戏，反响还是不错的。”倪乐辉表示，除了故事情节等，灵动的舞美也受到了赞誉。“主创人员专门到金冠村、柿林村、王阳明故居、丹山赤水等地采风，为了与剧中的古村落保护相呼应，舞美设计以写意的方式呈现了许多余姚古村落、名人故居的元素。”



图为10月18日，瓦基弗银行队球员朱婷(右)在比赛中扣球。2016年女排世界俱乐部杯18日在菲律宾马尼拉拉开帷幕。奥运会和世界女排双料最有价值球员朱婷加盟的土耳其瓦基弗银行队以3:1击败日本的久光制药队。这是朱婷在里约奥运会之后加盟瓦基弗银行队的首场比赛，并拿下全场最高的28分。(新华社/美联)

<h3>信息广场</h3> <p>可以微信下单啦!</p>		<p>接待时间: 周一至周五 9:00-17:30 接待处: 宁波市灵桥路768号 宁波日报广告部 咨询电话: 87682193 微信号: NBRBXXGC QQ: 3056057187</p>	
<h4>遗失启事</h4> <p>遗失海连(中国)国际货运有限公司宁波分公司提单一份, 提单号 NGBSAEG90727, 船名 YMWIDTHV.003W, 收货人: HOLDING DEIGIOCHISPA, 声明作废。 宁波市江东速超物流有限公司 遗失伟士德德运输(中国)有限公司所发提单一份, 提单号 SNGB2630287439, 船名: MUNKEBO MAERSK, 航次: 635W, 收货人: TOYTA S.A. UL. SOLTYSOWICKA 13-15 51-168 WROCLAW POLAND, 声明作废。 宁波杰尔诺进出口有限公司</p>	<p>遗失由伟士德德运输(中国)有限公司出具的提单一式三份 船名 航次: YMWORLD/008W, 提单号 :SSHA2630289805 声明作废。 宁波佳达鞋业有限公司 遗失提货单, 提单号 DJSCBNBDEW641502, 船名 航次 DONGJIN VENUS/1641W, 箱号 DJLU4411690, 声明作废。 瑞泰遮阳制品(台州)有限公司 遗失出租车从业资格证1本, 证号 330211001560, 声明作废。 许连档</p>	<p>遗失中国人寿保险股份有限公司宁波市分公司(100)一枚, 声明作废。 中国人寿保险股份有限公司宁波市分公司 遗失宁波市汽车维修电工职业资格证书, 证书号浙浙南020100992, 声明作废。傅瑞军 遗失宁波市工商行政管理局鄞州分局于2008年8月20日核发的营业执照正本, 注册号330212000064442, 声明作废。 宁波市鄞州星君模具加工厂 遗失税务登记证(地税)正本一本, 税号 330227677680335, 声明作废。宁波市鄞州星君模具加工厂 陈燕红</p>	<p>遗失东钱湖镇环湖南路288号卡纳湖谷山庄107幢1号的契证, 契证号甬契字: 33020800201400764, 声明作废。 徐卫锋 许洁 遗失宁波市被征地人员申请就业登记证, 原证件编号 YZGQ10-0447, 声明作废。 钟孝君 遗失临床医学检验技术初级(师)职称证书, 编号 14268343, 声明作废。 刘艳娟 遗失浙江省医疗机构住院收费收据一份, 发票号码为: 1463061595, 声明作废。 陈盛 遗失销售不动产统一发票(自开)办证联一份, 发票号码: 00182195, 声明作废。 胡四亦 胡四君 遗失维科水岸枫情45幢218号1104室, 车位款6万元发票一份, 发票号码01475598, 声明作废。周科瑞</p>
<p>遗失象山市场监督管理局2016年6月22日核发的营业执照副本, 统一社会信用代码: 91330225768500504Q, 声明作废。 象山万通联托有限公司 遗失营业执照副本壹份, 注册号: 统一社会信用代码 91330205764515135C, 声明作废。 宁波云豪紧固件制造有限公司 遗失食品流通许可证正本, 编号: SP3302061050007060, 有效期限: 自2013年03月20日至2016年03月19日, 声明作废。 宁波市北仑区大碇广意烟酒副食店 遗失个体工商户营业执照副本, 注册号: 330206601042803, 发证日期: 2011年6月2日, 声明作废。 宁波市北仑区途安汽车装潢美容店</p>	<p>遗失北仑区人民医院浙大一院北仑分院开具的浙江省医疗住院收费票据, 号码: 1571439461, 金额: 4897.37, 住院号: 2110706, 住院日期: 2016年6月20日到2016年6月27日, 声明作废。 郝岸 遗失浙江省社会保障基金专用票据, 一式四联, 号码为: 1350225779, 声明作废。 北仑区(开发区)社会保险管理中心 遗失购置宁波海港区置业有限公司港海商业中心项目房产一处房号1002的营业税发票, 发票代码 233021496040, 发票号码 0170896 (¥320000元), 声明作废。 张东水 公告启事 经股东会决议, 本公司决定注销, 同时成立清算小组, 并按有关规定办理工商注销手续, 特此公告。 宁波保税区美集国际贸易有限公司 注销公告 经股东会决议, 本公司决定注销, 同时成立清算小组, 并按有关规定办理工商注销手续, 特此公告。 宁波合沁实业有限公司</p>		