

本报记者 林海

前不久,镇海区马拉松协会和九龙湖跑团联合举办了一场“四湖连珠最美赛道”活动,吸引了上百名跑友参加。

据市体育局副局长王雷钧介绍,目前我市每年举办各类马拉松赛事20多场,已初步形成几大品牌:中国田协银牌赛事——甬马、中国田协共办赛事——江北山马、最美赛道特色赛事——镇海九马。

跑友堪比“大神” 挑战极限找到真我

林建民是一名“80后”,他从武警部队退役后,回到家乡创业,5年前开始担任敬德村党支部书记。

跑团数量越来越多

宁波跑友:国门内外纵情奔跑

记。2015年初,听说镇海将举办九龙湖国际半程马拉松赛,他兴奋地报了名。“当初在部队时跑个5公里、8公里不在话下,退役后由于久不锻炼,人有点横向生长了,正好借此机会减减肥。”林建民说。

备战“九马”的两个月时间里,每天坚持跑步的林建民很快得到了回报:不仅体重减轻了10公斤,耐力、心肺功能也明显改善。2015年4月,第一届“九马”举行,当年6月,九龙湖跑团宣告成立。

拥有30多年跑龄的许建永是该协会的理事,在浙江马拉松官方网站的积分榜上,他曾两次位列男子元老组的第一名。

网站的积分榜上,他曾两次位列男子元老组的第一名。从33年前的海曙区环城跑比赛到宁波市首次国际铁人三项赛,从宁波的马拉松跑到上海国际马拉松,许建永一直“马不停蹄”。

在镇海,被称为“跑步大神”的还有陈尔芬、谭卿辉等,他们经常出现在国内其他城市的马拉松赛场,展示宁波跑者的风采。

这些年,宁波跑友还跑出了国门。在新加坡日落马拉松、日本京都马拉松、美国波士顿马拉松等各大赛事上,都可见到宁波跑友的身影。

这些年,宁波跑友还跑出了国门。在新加坡日落马拉松、日本京都马拉松、美国波士顿马拉松等各大赛事上,都可见到宁波跑友的身影。

快乐自己帮助别人 长跑热让城市受益

跑步热的兴起,首先给跑友们带来了健康和快乐。

史红霞是一名大学老师,在北京上大学期间,由于体形偏胖,她曾被人取笑,于是下决心跑步减肥。



图为马拉松比赛中的一个镜头。(胡龙召 摄)

善了当地的生活环境。已连续举办5届的宁波(江北)山地马拉松赛,是依托全长58公里的江北游步道进行的。

科学健身量力而行 让运动伤害远离自己

随着跑步运动的兴起,运动伤害事故的发生率也在逐年上升。

跑步运动的门槛很低,只需要一双跑鞋就可以参与其中。一开始,跑步运动能带来新鲜感,加上“刷PB(个人最好成绩)”的攀比心理,导致一些跑友短期内迅速加大运动量。

由马拉松赛事引起的意外死亡事件也时有发生。据《澎湃新闻》报道,最近3年,在国内马拉松赛事中已有17人猝死,这些参赛者均是跑步中出現心脏骤停经现场抢救无效死亡的。

专业人士提醒,对于初级跑者来说,参加马拉松应该做到:不盲目参赛,切忌在熬夜、感冒状态下参赛,赛前做好热身、拉伸等热身。

图示



目前我市每年举办各类马拉松赛事20多场,已初步形成几大品牌:

1 中国田协银牌赛事——甬马

2 中国田协共办赛事——江北山马

3 最美赛道特色赛事——镇海九马

镇海、鄞州、北仑、海曙、慈溪等区县(市)纷纷成立长跑协会,加上形形色色的跑团,跑步类的草根体育组织层出不穷。

镇海的深叵、岔路,鄞州的瞻岐、咸祥,海曙的章水,连续几年举办各具特色的马拉松/半程马拉松赛事。

制图 韩立萍

视频拍摄定点服务项目供应商征集公告

中国建设银行股份有限公司宁波市分行计划进行视频拍摄定点服务项目采购,现就该项目向社会公开征集有意向的供应商。

一、项目概况 中国建设银行股份有限公司宁波市分行视频制作项目。二、采购内容 本次采购拟按视频拍摄、后期剪辑制作等内容进行采购。

一、详细报名资料清单及要求见宁波建行网站首页“最新公告”栏目。二、递交报名资料地点:报名时携带符合报名清单要求的电子资料送达宁波市鄞州区宝华街255号建设银行15楼1576室。

中国建设银行股份有限公司 宁波市分行 2018年6月27日

宁波市君锋申通快递公司 宁波市北仑区新碶花与鱼花艺坊

宁波市海曙天一正捷电脑商行

宁波市江北徐祥艳货运部

宁波市北仑区长来福利院

宁波市北仑区区长来福利院

宁波市北仑区区长来福利院

关于敦促当事人处理车辆的公告

为美化环境,还路于民,我镇决定对长期占道停放和乱停乱放的无人使用、无人管理、车身破旧、接近报废或已经报废的车辆进行集中清理整治。

具体机动车车辆类型、车辆牌号请登录邱隘镇人民政府网站(http://nbyz.gov.cn/col/col106305/index.html)查看。

宁波市鄞州区邱隘镇人民政府 2018年6月26日

三官堂大桥及接线(江南路至中官西路)工程桥梁除湿系统招标公告

1. 招标条件 本招标项目三官堂大桥及接线(江南路至中官西路)工程已由宁波市发展和改革委员会以甬发改审批[2014]5号文件批准建设。

2. 项目概况与招标范围 建设地点:南起高新区江南南路,中跨甬江,北至镇海区中官西路。

3. 投标人资格要求 3.1 投标人资格要求:具有独立法人资格,且具备投标产品供货能力的制造商或代理商(代理商参加投标的必须有投标产品制造商对本项目出具的唯一授权书)。

3.2 投标人及其法定代表人、项目负责人无不良行为记录(不良行为记录界定的范围为国家、浙江省、宁波市相关行政主管部门通报停止投标活动且在在被禁止投标期间内)。

3.3 本项目采用资格后审。 3.4 本次招标不接受联合体投标。

3.5 投标人要求澄清招标文件的截止时间:2018年7月8日16:00。

4. 招标文件的获取 4.1 凡有意参加投标者,请于2018年6月26日到2018年7月13日16:00(以购买时间为准)。

4.2 招标文件下载费用300元。 4.3 如有补充的招标文件请关注本网站,自行下载,不另行提供纸质版补充文件。

4.4 本项目不接受窗口购买招标文件,有意参加投标的交易单位在网上下载招标文件前,须先办理《宁波市公共资源交易证》。

4.5 网上下载标书系统操作手册)详见宁波市公共资源交易中心网站“资料下载”栏(咨询电话:0574-87187966陈工)。

4.6 有关本项目招标的其他事项,请与招标代理人联系。 4.7 未在网上购买招标文件的事项,其投标文件不予受理。

5. 投标保证金 5.1 金额:人民币70000元整,可采用以下任何一种形式缴纳形式①:银行电汇直接缴入以下账户。

形式②:保险保单 保单出具单位:宁波市建设工程综合保险服务中心(具体承保单位为太平洋财产保险股份有限公司)。

形式③:银行保函 银行保函应由宁波市大范围内的银行出具,银行保函需采用招标文件提供的格式。

5.2 保证金到账截止日期:2018年7月13日16:00(北京时间,以资金到账时间或保险保单或银行保函出具时间为准)。

5.3 退还时间:“投标人须知”第3.6.3条款(保险保单形式或银行保函形式的不予退还),咨询电话:0574-87861127(中国银行);0574-87011318、0574-87011280(宁波市建设工程综合保险服务中心)。

6. 投标文件的递交 6.1 投标文件递交的截止时间(即投标截止时间,下同)为2018年07月18日9时30分,地点为宁波市公共资源交易中心(宁波市宁穿路1901号市行政服务中心四楼,具体房间详见电子显示屏)。

6.2 逾期送达的或者未送达指定地点的投标文件,招标人不予受理。

7. 发布公告的媒介 本次招标公告同时在宁波市公共资源交易中心网站和宁波日报、中国宁波网上发布。

8. 联系方式 招标人:四川公路桥梁建设集团有限公司 招标代理机构:宁波德威工程造价咨询有限公司 地址:宁波高新区德威工程100号华东大厦6楼 联系人:李红丽 电话:0574-87686684 传真:0574-87686776

宁波杭州湾新区2018年公开选调事业编制教师启事

为加快发展宁波杭州湾新区教育事业,决定公开选调事业编制教师12名。

具体事项详见中国宁波人才网(www.nbrcc.com.cn)、宁波杭州湾新区网站(www.hzw.gov.cn)。

宁波杭州湾新区教育文体局 2018年6月26日

信息广场 微信号:NBRBXXGC 可微信下单

遗失启事

遗失正本海运提单一份,提单号:AP-LU719144523,收货人:HARDLAND COMPANY,船名航次:COSCO BEIJING 101GTW,箱封号:GESU2947852/K3879448,起运港:NINGBO 目的港:UMM QASAR SOUTH PORT, ETD: 3月27日,提单顺序编号1575790/1575791/1575792,声明作废。

林国忠 林国忠 林国忠

遗失启事

遗失2015年9月22日与宁波国家高新区房屋征收管理办公室签订的房屋征收协议,协议编号甬高新拆字20-庄前-无房,声明作废。 俞利方 俞利方 俞利方

宁波海曙甬甬小吃店

遗失启事

遗失残疾人证一本,残疾人证号:33022719720808702914,声明作废。 胡巧利 胡巧利 胡巧利

宁波市江北徐祥艳货运部

遗失启事

遗失宁波市江北区市场监督管理局于2003年1月7日核发的营业执照正本,注册号/统一社会信用代码:3302052701061,声明作废。

宁波市北仑区长来福利院

公告启事

注销公告 经区编委办【2016】3号《关于同意设立区中心福利院的批复》文件同意,本单位决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理事业单位注销手续,特此公告。