

市民健身月月赛昨天比定向 “让脑细胞和双腿一起跑起来”



图为比赛场景。 记者 胡龙召 摄

□记者 戴斌

本报讯 昨天下午，2014“动起来”市民健身月月赛3月场·定向挑战赛在宁波文化广场举行。初二学生郑蓉忆过去从来没有接触过定向，昨天她加入成年人队伍，参加大众组团队比赛，居然也获得了第四名的好成绩。“刚开始了解规则的时候，我觉得这个项目不简单，但是真正参与其中时，发现并没有想象的那么难，不过一路上充满未知的挑战，每当你找到一个打卡点，立即带来强烈的成就感……”郑蓉忆说很希望以后课余时间能有更多机会参加定向运动，因为她觉得这项运动可以在阳光下“让脑细胞和双腿一起跑起来”。

这个项目最重要的装备是地图——参与者要依靠标有若干检查点和方向线的地图并借助指南针，自己选择行进路线，在规定的场地内跑动穿行，依次寻找各个检查点，用最短时间完成比赛者为优胜。这是体力的竞争，也是智力和技巧的竞争。

慈溪卫前中学昨天有9名同学在老师带领下过来参赛，这是该校的校队。初二女生洪舒悦是他们的队长，她曾经在省比赛中拿到过第三名，对这个项目的认识是：“跑步耐力是基础，思路清晰是关键。如果拿着地图绕来绕去找不到打卡点，那再能跑也白搭，所以脑子笨笨的人肯定不会进我们校队。”

学生是昨天参赛队伍的主力军，万里学院法学专业的潘文奇和队友完成团队赛之后，又立即报名参加个人赛。他告诉记者，学校体育课有定向

选修课，同年级不同专业的学生可以一起上课，颇为有趣。而他的同伴范佳萍说：“学校里体育文化节有定向比赛，我们都报名参加了，今天来体验一下，算是一次热身赛。”

昨天年纪最小的选手是不足6岁的谷骏伯小朋友，他和爸爸妈妈一起完成团队比赛。谷骏伯虽然没有获奖，不过同样值得骄傲：“我们按顺序把20个点全部找到了。”原来谷骏伯也算是家学渊源——父亲谷平是二中老师，平时就是负责学校定向队伍培训的。“有时候我带着学生在月湖公园、鄞州公园里训练，孩子也跟过去玩，所以他对这个项目也有一点点了解了，他说就和玩‘寻宝游戏’差不多。”谷老师说，喜欢看着自己的孩子从小就一边动脑一边奔跑的样子。

另外一名江东实验小学的五年级学生林凯文则是和父亲一起参加了个人赛。“今天我是来科技馆玩的，发现有这个比赛就参加了，以前从来没有看到过这样的比赛。”林凯文毫不犹豫排队上阵，“跑步没问题，我在学校运动会是参加400米和800米比赛的，不过看地图需要爸爸帮忙。”林凯文昨天跑了3公里多，完成比赛用时18分53秒。他也得到了裁判们的表扬：“中学生达到15分钟左右已经算不错了，小学生第一次参赛有这个成绩不容易。”林凯文说这个项目“挺好玩的”，妈妈在一旁感慨：“现在大人上班忙，孩子学习紧，平时想带他去爬爬山锻炼一下都不容易。市区里面组织这样的活动最好了，我们方便带他参加，孩子也可以玩得开心。”

教学资讯

垂询电话:87685743
地址:宁波灵桥路768号报业大楼一楼晚报广告部

EMBA高级研修班招生

宁波大学第12期工商管理(EMBA)高级研修班正在招生
招生对象:董事长、总经理、副总经理
开设课程与专题:管理理论与案例分析、管理经济学、企业战略管理、组织行为学、营销管理、管理沟通、国际贸易与国际金融、经济法与劳动法案例、人力资源管理、企业盈利模式、财务管理与税务策划、家族企业管理、提升企业执行力、核心员工管理、商务礼仪、领导艺术、心态管理……
师资力量:清华、浙大、复旦、宁大等高校资深MBA教授
报名时间:即日起,额满为止。**开课时间:**4月中旬,双休日上课**上课地点:**宁波大学内
报名地点:宁波大学科技园711室(环城北路)
咨询电话:13806679465 87261701 87261702 18357461495
联系人:应老师 罗老师

甬教广备[2014]0218号

职场纵横

刊登热线 81800018、87321099

宁波晚报分类广告

诚聘 广告业务员

高中以上学历,有经验优先。

联系电话:27886673刘

婚介招红娘或合作86657331

租售

刊登热线 81800018、87321099

办公住宅 租售

嘉汇国贸办公出租13336876396

招租

江东区兴宁路69号饭店现公开招租,报名者需具有企业(实体)法人资格,截止3月27日。电话:13216572992沈先生 13216801301江先生

标准厂房出租

位于鄞州区长丰工业区58号(鄞州万达广场附近,环城南路芝兰桥旁)2000㎡层高6.5米,2吨行车2台,也可做仓储,可分割。电话:13685717876任

招租

现有海曙苍松路121号(咏归菜场内)1500㎡旺铺整体出租。临近南站,适宜各类专业市场,价面谈。另有菜市场内少量摊位(水产、蔬菜等)招租。联系:13805881575徐

公安海警学院招租

江东区民安路197,197-1号63平方米,民安路187号旁(现日晋文具店)28平方米,镇海城西西路105号,48平方米,现向社会公开竞租。详询:86165353 86165764沈助理

高薪诚聘

广告销售专员 2名

待遇:底薪(2600-3500)+提成+奖金+各种补贴 (2600-10000上不封顶),双休、缴纳各类保险,各种福利。

地址:海曙区大沙泥街54号中央商座3-18室(天一广场)

联系人:刘小姐

联系电话:27886673

华煜餐饮公司高薪聘

店经理、领班、茶艺师

厨师、营销策划、服务员

日式烧烤肉专业人员

地址:保国寺景区

13306688988王小姐

柳汀街600号嘉禾医院一楼店面

900㎡可分租13429293628史

110㎡集士港店面

13685837780

3家眼镜店

低价转13738862393

江东五交化摊位

13906616872

休闲娱乐 租转

大型足浴店转让

印象城南圈1000㎡,豪华装修营业中。电话:15968042203

南演武街浴场1500㎡转让

营业中客源稳定13805870716孙

餐饮酒店 租转

厂房出租

姜山厂房14000㎡办公楼1500㎡出租或联营,有起重、焊接等设备。联系:13396617275干

新厂房出租

小港联合区域兴中路58号土地10亩1万㎡厂房,独户电250K,客货梯2部5T集卡自由进出,多用途厂房13905749429陈

旺铺出租

鄞州贸城东路盛世天城2230㎡出租,一楼一百多㎡,有二楼直达电梯,三楼1700㎡四楼510㎡,宜开宾馆,餐饮,娱乐。价面议13566006168

鄞州下应中式快餐转让

500㎡位置佳上下两层,火爆营业中,适开各种餐饮或各种卖场。15058897222,13157443168

江东120㎡品牌餐饮转让

位置佳火爆营业中13586910086

品牌快餐转让

江北外滩中心商圈15824526275

江东达升路餐馆急转

面积560㎡一至三层13567893831

江东达升路美食街200平,旺铺低价转

13362851218蔡先生

厂房仓库 土地

店面房出租

鄞州第二医院旁,一至三楼独立,面积1674㎡装修豪华,价格面谈。电话:13805861157,13905744075

厂房仓库出租

鄞州春园路约10000㎡,适用于药材,食品类仓库,办公室,单身公寓,可分割出租。另有独门独户无菌装修厂房6000㎡出租。18968399977,13586928143

华商大厦附楼出售

高新区总部基地,新建独幢写字楼,每层930平方,独立产权,外墙面全石材干挂,市政府北面,地理位置佳,现推出优惠价销售。13957492710李

集士港厂房出租

工业区标准厂房3500㎡,有二楼电梯,带全套木工,喷漆设备,适合家具厂、道具厂13857810110严

鄞县大道旁标准厂房出租

下应创新128东边二幢5800㎡新天地2只车位出售13705748030

五乡工业区厂房仓库出租

15000㎡,可分隔18058588272

集士港白岳厂房出租

大路旁1800平方13805884598张

鄞县大道3000㎡厂房出租

与东钱湖四叉路口13705740487

出租江北仓储路厂房500㎡

住房600㎡场地4亩13566054147

江北大道225号1楼厂房

2幢4650㎡层高9米有行车,1至2楼638㎡,3楼1层700㎡13362840339

厂房出租

位于宁波客运中心站旁,紧靠机场路有2000㎡单层房屋出租,且空地较大,适合4S店和仓储等使用。电话:13805846186

豪宅出售

长岛花园二期精装空中别墅228㎡实用300㎡楼层好,低价出售,价格面议,非诚勿扰。电话:15967806240

江北新厂房出租

江北洪塘工业C区金山路10000㎡,三层楼新厂房出租。联系电话:13906698018 13056828996

三江购物 闲置场地招租

余姚马渚 6000㎡、台州(路桥 1400㎡、临海 400㎡)、萧山衙前 1050㎡、宁波鄞州 800㎡、慈溪(坎墩 850㎡、长河 2200㎡、周巷 2000㎡)、嘉兴 500㎡、嵊州长乐 2000㎡,适合各种行业。联系人:龚女士、徐小姐,电话:0574-83886850

厂房转让

位于甬金高速沙溪出口200米处,新建标准厂房两层共6000平方米,约占地10亩,三证齐全。厂房形象好,位置佳,欢迎来电咨询。联系人:陈先生 联系电话:18806858099