

# 参赛精英大多数是马拉松高手

## 市运会大众体育部登山赛昨举行

□记者 戴斌/文 胡龙召/摄

宁波市第17届运动会大众体育部登山比赛昨天在宁海县国家健身步道干坑至大石段进行,比赛全程约7公里。参赛选手以县(市)区为组团单位,分为中老年组和青年组,最终获得各项目冠军的分别是:中老年男子组镇海队许建永,女子组余姚队邵维;青年男子组余姚队褚泽辉,女子组宁海队王金台;中老年组总团体冠军余姚队,青年组总冠军宁海队。



### 为月底山地马拉松热身

比赛开始之前,奉化队选手江水军接受记者采访时表示:“这样的比赛对我来说强度没有任何问题,应该都能在一小时之内完成,关键看大家谁的速度能拉上去。”记者采访中了解到,包括江水军在内,这次参赛选手大多数有过马拉松参赛经历。最终的成绩也如江水军预料的那样,很多选手用时都在一小时左右,青年男子组冠军只用了38分钟。

江水军昨天和夫人双双参赛,他们夫妻俩坚持跑步已经10多年。昨天的比赛中,夫人葛贤娟名次更为出色,以54分01秒的成绩在中老年女子组中列第

六。“我们平时每天跑10公里左右,早上或者下午跑。周末有时候登山,反正一直坚持运动。”江水军说,去年参加过江北山地马拉松赛全程组,今年已经参加过宁海深甬山地越野赛,并且夫妻两人都进入了前三名,“月底还会到江北去跑山地马拉松,今天比赛的人估计很多都报名了,大家都当做一次热身。”

余姚队中老年女将邵维和熊雪丽也告诉记者,她们都参加过杭州马拉松和无锡马拉松比赛,“半程、全程都跑过”。最终她们也的确表现出实力,邵维获得个人冠军,熊雪丽获得第三名。

### 运动达人个个充满活力

海曙队女将李舟去中老年组报到时,工作人员以为她搞错了组别了:“你应该是青年组的吧?”原因就是李舟看着太青春了,核对了身份证之后确认她是中老年组选手。

李舟从2011年初夏开始跑步,她最初的动力是减肥。“那时候我体重有70公斤,下决心要减下去,就开始跑步。”这个目标让她坚持不辍,如今身段傲人。平时李舟的运动规律是:周二、周四分别跑10公里,周六跑一个半程马拉松,周日参加登山活动。李舟去年跑了山地马拉松半程,今年报的还是半程,她说自己并不想过度挑战自己,“不想让身体冒险,而是希

望长久健康”。

长期坚持锻炼的人总是充满活力,昨天56岁的江北选手陈剑君在热身区接受记者采访时,还现场表演了头手倒立,而且双手都是一个指头撑地。“我从小就玩‘一指禅’,现在在酒瓶上、小酒杯上都可以做倒立动作。”老人介绍说,他也喜欢跑步,1975年读初中的时候打破过1500米宁波市纪录。“今年慈城镇组织过一次登山比赛,朋友帮我报名,结果我拿到了第二名,所以这次市里比赛我也被选上了。”昨天他的成绩也相当不错,获得了中老年男子组第三名,他笑称“平时锻炼得多,腿脚还行”。

## 听说过“KT足球”吗

### 这种新玩法昨日甬城首秀

本报讯(记者 戴斌) 昨天,一种最新潮的足球玩法——“KT足球”在我市首次亮相,不少市民在鄞州万达认识了这种小场地足球游戏。

“KT足球”是由中国女足前国脚刘力豪创新研发的一种线下与线上结合的小型足球比赛实现方式,选手可以通过App报名,在气垫里进行为时3分钟的1对1或2对2比赛。进球计2分,穿裆计1分,通常情况下,得分多者获胜,但是,如果运动员带球穿裆过人并且在球碰到场地之前控制住球,则直接获胜(也就是KT)。

相较于其他街头足球的玩法,这种小场地的对抗更接近于实战,娴熟的地面控制球技术几乎是所有球星必备的。尤其对于少年儿童来说,更加安全,因为场地周围的气囊可以充分降低球员在场地边缘对抗的冲击,在竞技的过程中培养青少年对足球的兴趣,锻炼提高控球技术。“KT足球”自2011年在上海推出以来,备受年轻人追捧,逐渐将足球和音乐、创意等潮流元素跨界结合。



“KT足球”在我市首次亮相。

记者 戴斌 摄

## 对话剧有了更为立体的认识

### 宁波中学生话剧社“取经”专业剧团

本报讯(记者 梅薇) 昨天下午,宁波大剧院迎来了一批特殊的观众,他们都是效实话剧社的成员。这一次,他们是来向上海现代人剧社“取经”的。这也是效实话剧社成立14年来,第一次与专业剧团交流。

由上海现代人剧社演出的英国著名推理名剧《捕鼠器》当晚在宁波大剧院上演。《捕鼠器》是英国著名的侦探小说作家、创造大侦探波罗的阿加莎·克里斯蒂的剧作,“我很喜欢阿加莎·克里斯蒂,也喜欢这部剧。”参观前,效实话剧社副社长张钰洁,对一切都充满了期待。

晚上演出需要的道具都已摆放在舞台一侧,英文报纸、手枪、手机……这些都引起了学生们的兴趣,纷纷拿出手机拍照。当然,更让他们感兴趣的还是舞美。站在舞台上,效实话剧社社长施季青似乎有问不完的问题,“做这些布景需要多少时间”“这些布景是用什么材料制作的”……这位从小就喜欢表演的姑娘告诉记者,自从加入话剧社后,“我更喜欢看话剧了。”凡是有话剧团来宁波演出,她几乎场场不落。但遗憾的是,“从来都是坐在台下看,根本没机会跟幕后人员交流。”她开心地表示,“这一次也算是实现了我的梦想。”

“我们的话剧社成立于2001年,这是第一次安排学生与专业剧团交流。”效实话剧社指导老师岑颖在接受记者采访时表示,“通过这样一种方式,能让学生们对话剧有一个更为立体的认识。希望以后有更多这样的机会。”

## 汉字听写大会有微调

### 赛制重个人题库避生冷

据新华社 2013年至2014年,两届中国汉字听写大会都带动了“汉字热”,第三届“汉听大会”浙江赛区10日在杭州启动。节目方介绍说,今年“汉听大会”的赛制和题库将有调整,前者更鼓励竞争,而后者将不追求生冷僻。

“汉听大会”执行导演寇文星介绍说,今年像“个人赛”,比出5名个人成绩最好的选手组成省队参加全国总决赛,而竞赛方式也从单人上台听写改为双人同台竞技,留胜去败。

另据《新华字典》修订主持人程荣表示,本届在出题时将把传统经典中能够跨越时空,超越国度,富有永恒魅力、含有当代价值的语义传达放在首位,会避免生僻字,但会难得有道理、有价值、有内涵。

浙江省第一届殡葬协会会员单位

# 福寿墓园

借问何处好墓园 路人皆指福寿园

此值园区樱花盛开,欢迎广大宾客前来赏花、参观!

宁波市北仑福寿墓园系宁波市民政局、土地规划局、农林局、工商局批准的正规经营性墓园,是具有保障的山清水秀、风景秀丽的园林化永久性墓园。

**促销活动日期: 3月22日 - 4月22日**  
**促销优惠政策——三大好礼**

- 1、开园二十年,推出平民化的**优质低价墓**: 价位 1.5万、2万、2.5万、3万等几种;
- 2、签订协议后,再送精美餐具一套(42头);
- 3、签订协议后**免十年维护费**(价值1000元)。

**接送安排:**

- 1、每逢星期六、日(3月28日开始)上午8时整在体育馆(江东)大门口有专车接送
- 2、去本园参观、咨询的宾客请提前电话预约,以便安排车辆,方便大家。
- 3、镇海、北仑宾客电话联系,另行安排。

地址: 宁波北仑小港江家山(通途路旁) 网址: www.jjsfsm.com  
 公交线路: 镇海乘397路/北仑乘768、701路/宁波乘782、789、788路  
 联系电话: 0574-86226769 霍主任: 13906690756 谢先生: 13958217139