

宁波选手完成台湾超级铁人三项赛 “超高强度比赛，练好了再去体验”

□记者 戴斌

前天晚上，宁波网友“远风”回到宁波，他完成了4月12日在台湾垦丁举行的超级铁人三项赛——3.8公里游泳、180公里自行车、42.2公里跑步。那天比赛从早上6点开始，他完成比赛已接近晚上8点，由此成为宁波第一个完成超级铁人三项赛事的选手。“其实我不太提倡‘挑战’这个说法，只不过是想去试试这个比赛。不管是想玩什么项目，当然都应该先训练好了，再去体验。”昨天他接受本报记者采访时称，“现在宁波也还有一些和我一起玩铁人三项的朋友，他们中间有些人也有实力完成超级赛。”



►“远风”完成公开水域游泳比赛。图片由受访者提供

连续比赛近14小时

近十余年来台湾地区有两项群众运动方兴未艾，一个是环岛自行车，另外就是铁人三项，每年要办二三十场铁人三项赛。不过4月12日在垦丁的超级铁人三项赛也是首届，超级铁人三项起源于美国，并被美国世界铁人公司(WTC)注册所有。超级铁人三项的强度远高于奥运会铁人三项赛，奥运会比赛距离是：1500米游泳、40公里自行车、10公里跑步。

本次台湾比赛千余名选手中，台湾当地人有300多名，日本选手200多名，中国大陆选手100多名。按照赛事官方成绩，“远风”完赛用时13小时52分，排在321名。“完成了比赛就很开心，名次并不重要。这次还是亚洲选手为主，欧美选手不多。”他说那天晚上自己结束比赛时，还有很多选手在跑，“晚上12点都还有人在跑，都是想坚持完成比赛。”

喜欢玩户外的人都喜欢互称网名，有点“江湖名头”的味道。“远风”聊运动的时候同样也习惯用网名，他说自己玩的这个项目在宁波还很小众，其实他的本职工作也小众：海洋预报。据他介绍，本来这次还有一名宁波选手也报了名，不过后来因为工作等原因没有前往参赛。

训练好了再去体验

“远风”并没有过专业运动训练的经历，但是一直坚持锻炼。“读书时候最喜欢打篮球、踢足球，后来喜欢上户外徒步，去攀登过云南哈巴雪山，2011年开始坚持跑步，也玩自行车骑行，再后来就尝试铁人三项了。”他喜欢去尝试各种项目，什么都想玩一下，“以前就想体验一下长距离的项目，现在终于实现了”。

不过这样的强度并非想玩就玩，“远风”说必须有一个长期积累和提高的过程。他平时保持有规律的训练，针对比赛更是每次都有详细的训练计划。这次去台湾前，因为生病影响了训练节奏：“后来就调整参赛目标了。事先要制定好自己的目标，然后考虑好自己的比赛节奏。”为了备战本次比赛，3月21日他进行了一次体能拉伸：完成溪口—梁弄折返，全程140公里。那天和他一起骑行的车友分别根据自己情况选择了不同强度的路线：溪口—大岚折返，100公里；溪口—四明山镇折返，70公里；溪口—北溪折返，60公里。

“远风”认为，无论是长跑100公里比赛还是超级铁人三项，普通人只要训练好了，都可以去尝试一下。“并不是那么遥不可及。我身边一起运动朋友中，其实有不少人应该都可以完成超级铁人三项赛。”

铁人三项悄然兴起

和当年马拉松悄然兴起相似，现在铁人三项运动也开始在民间逐渐风行。2013年“远风”建了一个QQ群，现在群里有百多号人，很多都是从跑步、骑行起步的。“毕竟不同项目交叉训练，可以更加有意思，不过公开水域游泳训练，有些人还感到畏惧，还没有达到比较好的水准。”“远风”说，现在经常一起完整训练的宁波玩家大约二三十人。

前天晚上“远风”凯旋，他的一群圈内朋友前往机场等候并为之设宴接风。“这次我完成了超级赛，对大家也是一种鼓舞吧。”“远风”告诉记者，大家已经相约一起报名参加下月17日在上海举行的铁人三项赛事。

随着宁波的“铁三群体”日渐壮大，这个圈子已经自发在九龙湖、东钱湖等地搞过比赛，其中有些选手去年还参加过上海金山、北京丰台、浙江富阳、绍兴等多个铁三赛事。“远风”和队友都期待有一天能在家门口参赛：“宁波山水景观很多，不少地方适合搞铁人三项比赛。周边城市，上海、绍兴等地都办了好多届铁三赛事了，我们非常希望宁波也能办正规赛事，可以参加本地的比赛。”

宁波围棋界下月再决“霸王”

本报讯(记者 戴斌 通讯员 忻志华) 第19届“博洋杯”宁波市围棋霸王赛将于下月在宁波棋院开战。去年第18届比赛中，年仅11岁的刘嘉琪击败了此前连当8年“霸王”的名手包家恩，成为宁波围棋界的新“霸王”，今年且看小将能否坐稳这把交椅。

市围棋霸王赛是宁波传统性围棋赛事之一，创办于1997年，是甬城顶尖业余棋手角逐的最高平台。目前报名工作已经开始，有意参加者即日起可到市围棋协会报名，报名截止时间为5月6日。

招聘特告

宁波安捷化工物流有限公司为国有独资的化工公共管廊基础设施投资及管理企业，注册资本4.15亿。主要从事石化区内企业生产物料管道输送提供管廊租赁及管理等服务，公司管理软硬件先进，工作环境舒适，薪资及福利优厚。

现因公司发展需要，招聘**经营管理、综合管理、安全工程、信息工程专业技术人员各一名**，要求如下：本科及以上学历或中级及以上职称，35周岁以下，有经验者优先录用。

报名时间：即日起至2015年5月15日(工作日9:00-16:00)
报名地址：宁波石化经济开发区蛟川区块南洪自来水公司内
报名时请携带本人身份证、毕业证等相关证件的原件
联系人：季女士 联系电话：86365882 电子邮箱：cylscnb@163.com

教学资讯



垂询电话：87685715
地址：宁波灵桥路768号
报业大楼一楼晚报广告部

宁波技师学院培训信息

- 1.宁波市高技能人才公共实训中心是政府搭建的公共实训平台，真诚为企业职工、院校学生提供培训鉴定服务。常年开设数控、模具、机电、电气、汽修等工种(专业)高端技能实训、鉴定。
 - 2.2015年机械(数控、钳工、模具等)、汽修、电工、焊工技师、高级技师国家职业资格考评报名开始。
 - 3.各类机械、电气(Pro/E、UG、Powermill、PLC等)软件培训。
 - 4.机修钳工高级工、维修电工中高级工4月中旬开班，报名从速。
 - 5.机械类、电气类、焊工、汽修、烹饪、面点等工种国家职业资格等级班常年开班。
 - 6.电工、焊工、登高上岗证初、复训每月开班。
- 符合条件的实训、培训学员按规定享受政府经费补助!
地址：江北区树嘉路800号 电话：88168011 88168699

注销公告

经合伙人决议，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
宁波东奥投资管理合伙企业(有限合伙)

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
宁波市海曙方成电脑有限公司

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
宁波天颖磁业有限公司

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
宁波海曙正荣建筑装饰材料有限公司

注销公告

经合伙人决议，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
宁波润丰裕荣投资合伙企业(有限合伙)

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
宁波大榭开发区永振炉料有限公司

遗失残疾证，号码：33020319420818241922，声明作废。
周惠耕

遗失法人代表(庄美英)章一枚，声明作废。
宁波市江北三江互感器有限公司

遗失宁波市江北区市场监督管理局2010年8月31日核发的工商营业执照正、副本各一本，号码为3302056030630，声明作废。

遗失宁波市工商行政管理局鄞州分局2010年1月11日核发的工商营业执照正本一本，注册号为330212608518212，声明作废。
曲伟

遗失(地税)税务登记证正本一份，税务登记证号为3302277119709X，声明作废。

宁波市鄞州五乡三星教具工艺品厂

陈世豪遗失税务登记证一本，证号：02030001，声明作废。

严幼松遗失税务登记证一本，证号：02030009，声明作废。

吴伟遗失税务登记证一本，证号：02030010，声明作废。

陈幼钧遗失税务登记证一本，证号：02030016，声明作废。

遗失编号为1331300274353-1331300274400定额罚没款票据，声明作废。
宁波市公安局交通警察局江北大队

梦你圆婚介

丧偶不育女71岁，宁波人，中等身材，肤白显年轻，性格随和，有劳保5800元，有房二套，这次过春节看人家都很热闹，自己虽然经济富有，但一个人孤孤单单，特别身体不好的时候连倒杯茶的人也没有，所以现在真心希望找一位健康实在，忠厚，性格好的男士为伴。贫富地区年龄不限，最好有子女，双方中意后可到女方家去看，来者随带证件，有缘马上生活在一起。
委托13777062411

月缘婚介

善良女士，48岁，郊区人丧偶无孩，经营先夫留下大型包装厂，资产丰厚，郊区一幢楼房出租，温柔秀美的她说再多金钱也买不到家庭的温暖，她不需要你的钱财，只要你真心对她，外地人没钱没房没关系，只要你有一颗真诚的心，踏踏实实过日子，期待能和你一起过美好好生活(地区经济职业不限) 双方满意可尽快完婚，来者带证件，热线：15558420023

月缘婚介

朴实大方，善良丧偶女，63岁，1.60米，行政机关退休，劳保7060元/月，市区有大套高级住宅186平方，另有三间店面出租，租金28万/年，及商品房两套，从未生育，无子女，虽经济富裕，但一个人的生活实在太孤独太无聊，特别到了晚上，面对空空荡荡的房子感到寂寞和空虚，希望在五一来临之际，找一个能说得来，合得来的老伴一起共度晚年，只要你脾气好，身体健康就大胆来电，最好有子女(地区经济职业不限) 双方满意可去女方看看，来者带证件。
幸福热线：15957863133

巧缘婚介

女士45岁，离异单身，她善解人意，肤白有女人味，企业有股权，收入丰厚，无孩，有房车齐全，真诚寻找另一位，有家庭责任心，有担当的先生共度晚年，经过一次失败的婚姻也成熟了许多，希望有一个温暖的家，就不会觉得很孤单，寂寞，没房也可，经济不求约见本人面见，婚介电话：15867528337

随缘婚介

寻找上门老伴，城郊丧偶女67岁，肤白，丰满，显年轻，卫生系统退，郊区有拆迁房分二套，市区有大套住房，另有店铺出租，她为人真诚，丧夫五年，这五年特别孤独，很想找个老伴，跟别的老人一样，散散步，聊聊天，看看电视，有时间两人一起去游玩世界，开开心心过好每一天，谈情达理，有责任心，有爱心的男士共度余生，地区条件不限，双方满意后可到女方家去看，委托电话：15957409663

随缘婚介

丧偶女，65岁，中等身材，气质好，特显年轻，企业退休，市内多套房，资金雄厚，先夫的去世对她带来极大打击，孤独无助的她想寻一位体贴，脾气好点，作风正派的老伴共度晚年，无论有房无房，只要你身体健康，地区不限，(拒绝短信)
13957807246

遗失宁波市海曙区市场监督管理局2012年2月14日核发的工商营业执照正副本各一份，注册号为330203601016883，声明作废。范勇北仑区九峰幼儿园遗失浙江省宁波市地方税务局通用手工发票1张(三联)，发票号码：01549293，发票代码：233021405001，声明作废。宁波市家迪建设工程有限公司遗失公章1枚，声明作废。遗失宁波市工商行政管理局鄞州分局2012年3月6日核发的工商营业执照正本一份，注册号：330212000042358，声明遗失。宁波雄海稀土速凝技术有限公司