



两代田径女王共同领跑甬马 王军霞： 一直在参与马拉松的推广

□记者 曹歆 陈晓旻/文 徐佳伟/摄

今天早上8点,2015宁波国际马拉松将在宁波杭州湾新区鸣枪开跑。首届甬马的领跑者,是来自台湾的短跑名宿纪政女士和被誉“东方神鹿”的中国首位奥运长跑金牌得主王军霞。在昨天的甬马运动员、官方“兔子”、嘉宾和媒体见面会上,王军霞和纪政甫一亮相就成为现场焦点。尤其是王军霞,健康、爽朗、富有明星范是记者对她的第一印象。



▲王军霞(左)和纪政步入会场。

王军霞怀孕时还坚持“跑步”

说到王军霞,大家肯定会想到1996年在亚特兰大夺冠后她身披国旗在跑道上奔跑的经典一幕。在昨天的见面会上,王军霞始终保持着甜美的微笑。面对记者们连珠炮般的提问,她最先回答的竟然是当初自己怀孕时候的“跑步”。已经有几个孩子的她依然保持着完美的身材,王军霞笑着说,那时是美国的医生建议她尽量保持每天快走,这样有利于生产,“其实那不算跑步,可能因为我受过专业训练,比常人走得快的缘故吧,让人看起来误以为孕妇在跑步”。

对于这次应邀作为首届甬马的领跑者,王军霞表示:“我第一次来宁波,就很荣幸地有机会见证首届甬马开跑,很开心!我是长跑运动员,但是我的项目不是马拉松。尽管两者不同,但是我一直在参与马拉松的推广活动,我个人对于马拉松有着很深的感情。我也曾经参加过三次马拉松的全程比赛,很幸运地拿了三个冠军。马拉松是一项竞技比赛,更是一项极限运动,是对意志力的极大挑战,一个人如果没有恒心和毅力,绝对无法坚持马拉松运动。”

跑马拉松不要为成绩而硬拼

王军霞曾经是1万米和3000米长跑的世界记录保持者,多次全程马拉松的冠军获得者,跑步经验的分享是必不可少的。

王军霞表示,对于普通的马拉松爱好者,平时训练

要讲究科学的方式,跑马拉松最重要的是匀速,用最省力的步频和步长,因此在训练的时候要注意用合理的速度。可以先从迷你马拉松开始,再渐渐加大训练的时间和强度。参加比赛也一定要量力而行,循序渐进。不要一下子就想挑战极限去跑全程。毕竟跑步对体能和体力有一定的要求,而且人会有不同的状态,比赛场地和跑步环境也会变化,对于跑步爱好者,重要的是享受这个过程,而不是为了成绩硬拼。如果盲目地挑战,会对自己的身体产生很大的危害。

王军霞还拿自己的先生作例子,“因为受我的影响,我先生也开始和我一起跑步锻炼,前阵子他也报名参加了半程马拉松比赛,我知道他的身体素质还没有这个能力,但是他坚持要参加,咬着牙跑了下来。结果只好长时间休息去了。他的这种精神是可嘉的,但是行为我绝不赞成。我们首先还是要分清来参赛的目的是什么,快乐和健康是第一位的。”

“这里的人做事非常认真”

71岁的纪政女士曾在上世纪70年代初叱咤国际田坛,有着“东方羚羊”美誉。她昨天表示,甬台两地地缘相近、人缘相亲、经济相联,希望以赛为媒,架起宁波和台湾之间的交往桥梁。“任何一个赛事都希望自己能够成为知名的赛事,我觉得宁波国际马拉松赛就具备这样的可能。除了出色的天然条件之外,我几次和组委会接触,都深深感觉到这里的人做事非常认真。”纪政女士说。

WCBA

广博今晚主场战广东

本报讯(八一广博特约记者 戴斌) 2015-2016赛季全国女篮联赛(WCBA)今晚将进行第四轮较量,八一广博女篮继续坐镇鄞州主场,对手是开局三连胜的广东女篮。

广博队回到主场后终于从山东队身上赢得胜利,然而今晚的客队要强大得多。广东队前三轮分别战胜了河南、江苏和上海,其中上海和江苏是今年的“烧钱大户”,都是把目标指向总冠军的队伍。上轮与上海队交锋,广东队外援叶琳娜·列芙琴科贡献16分7篮板5助攻,今晚她势必会给八一广博内线造成不小的压力。叶琳娜身高1.96米,体重85公斤,乃白俄罗斯国家队的主力中锋,曾效力于WNBA亚特兰大队。

浙公登注字【2012】0022号



欧德国际,全球投资移民专家 移民热线: 87340000 网址: www.yimin.biz

ORDER INTERNATIONAL

移民国家: 美国、希腊、西班牙、葡萄牙、匈牙利、欧盟绿卡、欧盟护照、加拿大、澳大利亚、美洲护照等

美国EB-1C企业高管移民咨询

欧盟入籍咨询

(仅需半年就可获欧盟护照,仅适合高资产人士)

适合人士:

- 主申请人需在中国有自己的企业
- 主申请人在公司担任副总经理以上职位
- 要求国内公司年营业额2千万人民币以上
- 希望快速获得美国永久绿卡(无条件绿卡)的家庭
- EB-1C企业高管移民,私营企业管理人员移民美国的理想选择

与EB-5投资移民项目的比较:

- 比EB-5快速: 仅需约一年半可获得美国永久绿卡(比EB-5快四年以上)
- 比EB-5省钱: 仅需60多万人民币就可以启动移民程序(启动EB-5需要360万人民币)
- 比EB-5简单: 一步到位拿永久绿卡,不需要经历“临时绿卡”的程序
- 比EB-5安全: 先批准然后再全额投资

- 仅需购买250万欧元房子,就可办理欧盟护照
- 一次投资,惠及子孙后代
- 一步到位,可直接获得欧盟护照
- 资料简单,半年内即可获得批准
- 半年之内,让你成为欧盟公民
- 半年之内,全家人可自由在欧洲30多国居住、学习或工作
- 护照权利可世代代传承,包括未来的配偶和子女
- 护照权利还包括未来子女以及他们的配偶
- 英国、德国、法国、意大利、西班牙、瑞士……
- 欧洲发达国家一网打尽
- 全球哪个国家的护照更有价值?
- 全球哪个国家的护照能在30多国通用(包括读书、生活、福利)?
- 不是美国,不是加拿大,也不是澳大利亚
- 想一想,是哪一个?

EB-1C企业高管移民,总投资仅需35万美元

欢迎您随时拨打欧德国际移民热线或亲临欧德国际深度咨询欧盟护照项目



咨询地点: 宁波市和义路77号汇金大厦15楼

咨询热线: 0574-87340000