



市群众登山大会今年有新意 “十峰联动”攀登各县市区最高峰



群众登山大会现场。记者 胡龙召 摄

本报讯(记者 戴斌) 昨天,我市近600名登山运动爱好者齐聚匡堰镇,攀登海拔446米的慈溪市最高峰踢脑岗,拉开2016年宁波市十峰登山大联动暨“公牛杯”宁波市群众登山大会的序幕。

市群众登山大会始于2008年,从一年举办一次,到一年举办四站,举办地区遍及我市各县(市)区,参与人次逾万,已经成为宁波群众体育的传统活动。“十峰登山大联动”是在宁波市户外运动协会连续举办8年的宁波市群众登山大会基础上延伸出来的一场群众性体育健身活动。

按照今年的计划,活动由宁波市体育局和有山峰资源的各县(市)区体育局联动,全年除春节所在月和最热的8月份,每月攀登一座,登顶山峰分别是我市江北、鄞州、镇海、北仑、慈溪、余姚、宁海、象山、奉化、东钱湖等十个具有山地资源地区的最高峰或代表性高峰。每次活动的参与者登顶山峰后,都能获得一块相应的金属纪念牌,如果一年中登齐了十峰,组织方还会提供相应的底框,将纪念牌接在上面,正好能拼成一幅宁波地图。

昨天登上踢脑岗的小伙子林俊威是慈溪观海卫人,目前在温州大学学法律专业。“我姐姐是宁波体育志愿者,告诉我有这样的活动,报上名以后就特意赶回来参加。”林俊威是体育运动爱好者,喜欢打篮球,也经常参加自行车、跑步等各类不同项目。2012年去四川支教时,还曾前往青海湖,完成环湖徒步。不过他这次才知道,原来慈溪的最高峰不是登山人气很旺的栲栳山。“参加这样的活动还可以顺带多了解一些家乡的风土人情,争取后面的9站也都能完成。另外,活动的组织特别规范,登山队伍出发前还

有人带领大家做热身操。”他说,自己以前参加业余自行车比赛受过重伤,所以对活动安全有深刻的认识。

12岁的周梓寒是阳明小学五年级学生,她昨天和妈妈一起顺利走完全程。别看年纪小,周梓寒已经有4年多的登山经历。“我一般星期五放学就赶紧做好作业,然后周末就可以和爸爸妈妈一起出来爬山。”周梓寒介绍说,宁波范围内的山峰大多数都爬过,自己的体力连续走25公里没有问题。在妈妈看来,周末经常带孩子走进大自然,好处很多:“身体好了,长见识了。比如她今天就特别注意到了山峰海拔等方面的内容,而以前出来经常辨识各种庄稼作物,能够学习一些课堂之外的知识。有时候回去写写作文记录些感想,也挺好的。”周梓寒很希望接下来每站都抢到活动名额,最终拼成一副完整的纪念牌宁波地图。

对于参加活动的绝大多数选手来说,海拔446米的山峰可以轻松征服,登顶之后的感受才是最重要的:站在踢脑岗峰顶,南可观余姚境内丈亭三七市,西可望岗墩村,东南谷底可见西茅山自然村,北为栲栳山。举着鄞州长跑协会旗帜的5名选手网名分别是“太一般”、“卫兵”、“飘雪”、“回味”、“末一凹”,他们都是有过多次数马拉松比赛经验的战将。“国内各大城市的马拉松基本上都去参加过了,参加登山活动对我们来说没有体力方面的任何考验。我们到别的城市跑马拉松其实是以跑步的名义完成旅行,参加本土各种户外活动也是希望了解以前自己没有留意过的城市文化……”作为队伍的领头羊,“太一般”很担心抢不到后面9站的参加名额,“我们协会队伍有三百多号人,今天第一站只报名成功5个,后面几站估计也都有名额限制,抢名额是首要任务。”

高洪波:国家队要用100%努力争取1%的机会

据新华社电 在28日举行的《中国足球改革发展总体方案》(简称《足改方案》)印发一周年座谈会上,中国国家男子足球队主教练高洪波表示,国家队目前处于困难时期,出线的主动权不在自己手中,但全队仍要做到“1%的机会100%努力争取”。

高洪波在发言中说,新一届国家队已在2月11日-17日进行了第一期集训。之所以在联赛开始前进行短期集训,最重要的目的就是改善球队内部气氛,重新聚拢人心,建设队魂,并为队员灌输技战术思想,凝聚共识。

在谈到具体目标时,高洪波对记者说:“3月份的40强(世预赛)两场比赛,从积分上来说,我们处于不很有利的位置。但首先我们要把这两场比赛打好,保证小组第二名的位置。最后能否出线,有的时候顺其自然,但必须要在这两场比赛中,打出我们应有的水平和精气神来。”

《足改方案》印发一周年以来,高洪波深切感受

到中国足球各方面积极的改变。他说,“一些中国优秀球员近年来球商、球技和比赛场上处理球的方式方法有了明显提高”,这是因为越来越多的优秀外援进入中超的同时,很大程度上提高了中国球员的竞争难度,产生了积极影响,中国球员在与世界级球员的训练与比赛中得到了成长。

同时,大量“洋帅”的到来,也让高洪波感受到压力和挑战。他说,一方面,大量世界级教练来到中国,“确实挤压了中方教练的生存空间,提高了执教难度”,但从另一个角度讲,从这些优秀教练员身上,也学习到了很多执教、管理之道。随着俱乐部建设不断完善、运动员职业素质不断提高,教练员的执教思维、管理模式也必须相应改变与提高,需要中方教练员不断开阔视野,提高自己的能力和水平。

对于29日开启奥运会预选赛征程的中国女足,高洪波也送上了祝福。他说,中国女足是今年赛事的“开路兵”,祝愿“铿锵玫瑰”再次绽放,打入里约奥运会。

世乒赛中国男队开门红

据新华社电 卫冕冠军中国男乒28日在2016年世界乒乓球团体锦标赛小组赛首轮中以3:0战胜希腊队,赢得开门红。

面对老对手希腊队,中国男乒当天派出许昕、张继科和樊振东迎战。刘国梁赛后总结说:“三场比赛打得都不是很流畅,不过运动员上来的时候状态太好也不正常。”谈到接下来的比赛,刘国梁说:“明天有两场,我们会分两套阵容来准备,小组赛就是让每一个运动员都有上场的机会,为第二阶段做准备。小组赛让大家热身,让大家找到比赛的节奏。”

2016年世乒赛团体赛于2月28日至3月6日在吉隆坡举行,共有94支男队和84支女队参加。男团方面,世界排名前四位的中国、德国、日本和韩国分别为各组的种子队。中国队与奥地利、中华台北、希腊、捷克和朝鲜队分在A组。

“贺岁杯”笼式足球赛落幕

本报讯(记者 戴斌) 共有32支队伍近400名运动员参加的2016年宁波市“绿能宝杯”贺岁笼式五人制足球争霸赛,昨天在市体育中心笼式足球场落下帷幕。

杭州湾新区绿澄队在决赛中以2:0胜市青训营队荣获冠军,市青训营队名列第二。“刺客”、“天际好兄弟”两支草根队伍分别获得三、四名,江东教育队和乐蕊鲜食队获得体育道德风尚奖。作为足球系列运动之一的笼式足球是一种很新潮的运动,近年来在宁波蓬勃兴起,目前全市有30多个笼式足球场,去年有25余万人次活跃在笼式足球场。

第54届市围棋段位赛结束

本报讯(记者 戴斌 通讯员 忻志华) 历时两个月的“鑫茂荣信财富杯”第54届宁波市围棋段位赛昨天在海曙中心小学落下帷幕。来自全市各地的1666名围棋爱好者参加了本次比赛,其中年龄最大的棋手54岁,年龄最小的棋手仅4岁,经过两个周末的比拼,共有91名棋手升段,960名棋手晋级。

在等级最高的四段组比赛中,来自宁波市包家恩棋类俱乐部的郑立灏和宁波市裕峰围棋俱乐部的王缙元表现出色,分别以四段组第一名和第二名的成绩,成功晋升业余五段。

“三八”节期间 女同胞可免费测试体质

本报讯(记者 戴斌 通讯员 胡中月) 记者从宁波市社会体育指导中心获悉,“三八”节期间,市国民体质监测中心将推出针对妇女同志的免费体质监测活动,让女同胞们更好地了解自己的体质状况,得到更科学的健身锻炼指导。

免费测试活动具体时间为3月8日—3月18日(工作日上午9:15—11:15、下午1:00—3:30),地点在海曙区蓝天路406号的市国民体质监测中心,免费运动风险评估测试包括骨密度、体成分、心肺功能、血管机能四项。需要提醒的是,想参加监测的女同胞们需要在3月1日—4日提前电话预约。

体彩开奖公告

大乐透第16022期:04 18 21 30 35 02 11
6+1第16023期:6 2 3 3 3 7 5
20选5第16052期:04 08 16 19 20 07
排列5第16052期:7 9 2 6 7
(如与公证开奖结果不符,以后者为准。)