



昨日欢乐定向跑,健身达人很抢镜 57岁老人轻松做起头手倒立

□记者 戴斌

昨天,近200名运动爱好者参加了慈城古城欢乐定向跑。活动设置了多项趣味关卡,可谓是体力与脑力的大比拼——在慈湖边完成大约4公里的跑步运动后,大家还借助地形图和指北针,按规定的顺序独立寻找若干个标绘在地图上的地面检查点,完成全赛程的运动。

从市区一早赶去的参与者,都是抱着“郊游踏青、快乐活动”的心态,有些小朋友直呼“今天放风了”。而慈城当地一些未能事先报名的运动爱好者也加入了队伍,其中57岁的陈剑君甚至现场和队友一起亮出头手倒立等“绝技”,让现场气氛更加热烈。

老人从小爱玩“一指禅”

陈剑君告诉记者:“我从小就爱玩‘一指禅’,在酒瓶上、小酒杯上都可以做倒立动作。现在每天都要锻炼,经常玩石锁、单杠、吊环等项目。”他做头手倒立时,也表演了“一指禅”的功力——双手都是一个指头撑着地面,并且可以坚持相当长时间。

陈剑君说自己以前经营工艺品厂,但是“50岁的时候让自己退休了”,平时做做农活,空闲时间勤于健身。为了锻炼,他还在慈城塘家湾山上开辟了一处专门的健身场地,单杠、吊环等设施也都是因地制宜,采用树木、毛竹等材料打造而成。“那里原来就是登山步道上的一处平台,专门让锻炼的人休息的,我就改造了一下,这样的话可以有更多的项目可以玩。”他说,现在到那里一起锻炼的朋友越来越多。

陈剑君也喜欢跑步,1975年读初中时打破过1500米跑的宁波市纪录。现在每年在家门口举行的山地马拉松赛,他也从去年开始尝试,还获得过半程组第八名的好成绩。“今年我也报名了,还是参加半程组比赛,不过现在膝盖感觉好像有点不舒服,到时候不知道是不是可以坚持。重在参与吧,拿不拿名次都没关系。”

健身台汇聚了一支队伍

陈剑君在塘家湾山上开辟的“民俗”健身场地,逐渐吸引了当地一批健身爱好者,大家通过这个平台相识,后来组建了一支健身队伍,取名为“烽火狼”登山队。这次欢乐定向跑活动,他们错过了报名,但昨天还是赶到现场,和大家一起完成了跑步活动。“可惜定向活动我们没法参加了,现在户外活动名额都要靠抢,手慢一点就没资格。”楼鹏飞对记者表示遗憾。他是“烽火狼”的队长,跑步结束后与陈剑君一起展示了头

小孩们说“今天放风了”

王乐奕是惠贞书院的四年级学生,昨天完成跑步项目后,他和两名同学组队参加定向比赛。比赛其实人人有奖——采用抽奖的方式确定谁赢得的奖品最好,所以完成即可,成绩并不重要。但是临近终点,王乐奕和队友还是飞奔起来,跟在后面的王乐奕妈妈跟不上了,大喊一句:“你们就不顾妈妈的感受啦!”

王乐奕告诉记者,自己是学校800米跑比赛的冠军,而且从小学一年级开始就练习羽毛球。他和队友昨天玩得很高兴,其中一名队友胡羽谦高兴地告诉记者:“我们从来没玩过定向,今天每个点都找到了,很好玩,算是放风了!”小朋友们说,他们参加活动之前都是和父母约定好的:星期六完成全部作业。



57岁陈剑君在展示头手倒立功夫。
记者 胡龙召 摄

手倒立的功夫。

虽然是本次活动的“编外队伍”,但是他们昨天的表现非常抢眼。据了解,这群跑友都住在慈城,通常的约跑方式是:队长早上5点多在微信群里吆喝一声,然后大家分头出发,向塘家湾山顶出发、汇合。“年纪大了,养生养心最要紧。”陈剑君说,希望塘家湾山上的健身场为更多的人服务,也希望通过大家的努力添置更多的健身设备。

这次欢乐定向跑起、终点都设在慈城校士馆,活动路线串起不少文物古迹。对孩子们来说,又多了一次辛苦但很有收获的“定向人生,人生定向”体验,应该是值得他们记忆的欢乐跑。

体彩开奖公告

大乐透第16040期:20 22 29 30 35 01 06
6+1第16041期:4 2 9 9 5 6 5
20选5第16094期:02 04 06 19 20
排列5第16094期:9 6 0 7 1
(如与公证开奖结果不符,以后者为准。)

春芽杯幼儿围棋赛结束 这是我市优秀棋手的摇篮

本报讯(记者 戴斌 通讯员 忻志华)“中迪·春芽杯”第17届宁波市幼儿围棋赛昨天在宁波文化广场科学探索中心收枰。这项创立于2000年,每年一次的赛事堪称宁波“优秀棋手的摇篮”,我市多数职业棋手和业余高段选手都是从该项赛事起步的。

本次比赛吸引了全市315名幼儿棋手参赛,经过七轮的角逐,最终余姚浙东实验幼儿园获得幼儿园总团体冠军;宁波市包家恩棋类俱乐部获得甲组团体冠军。尤琳锋、邹佳宁分获男、女甲组冠军;倪仁哲、任玺韵分获男、女乙组冠军;童话、吴伊淑分获男、女丙组冠军。

科比告别战即将到来 奥尼尔等30位前队友将现场助阵

洛杉矶当地时间4月14日,NBA湖人队当家球星科比·布莱恩特即将迎来职业生涯的告别战。据湖人内部人士透露,届时大约有30位科比的前队友会到现场观看湖人主场对阵爵士的比赛。这30位科比的昔日队友包括:“大鲨鱼”奥尼尔、罗伯特·霍里、里克·福克斯、罗恩·哈伯等。

可以预见的是,科比告别战的媒体阵容将空前庞大。湖人发言人布莱克透露,湖人队已经拒绝了数百个媒体的采访要求。通常情况下,斯台普斯球馆在NBA总决赛期间能提供600个媒体席。

距离这场职业生涯告别战已经越来越近,但科比一直公开表示他不会去太多地考虑那场比赛,他也不想让自己的情绪变得太重。“我努力尽可能地保持平常。”科比说道,“如果它将会让我变得情绪很重,那么我宁愿不去想它。”

本报综合报道

日本蛙王北岛康介退役



4月10日,北岛康介(右)与他的教练平井伯昌在宣布退役的新闻发布会上。当日,日本游泳名将北岛康介的退役新闻发布会在东京举行。几日前,在日本国内奥运选拔赛上,北岛康介先后在100米蛙泳、200米蛙泳项目中未能达到日本泳协规定的参赛标准,无法参加里约奥运会,因此宣布退役。

现年33岁的北岛康介此前曾经参加过四届奥运会。在2004年雅典奥运会和2008年北京奥运会上,北岛康介两次包揽男子100米和200米蛙泳的金牌。

新华社发

讣告

父亲陈德顺因病于2016年4月10日16时03分去世。拟于2016年4月12日8时30分在市殡仪馆举行遗体告别仪式。
家属泣告
儿子:陈国强
2016年4月10日