



4000多选手乐跑宁波山地马拉松 志愿者郎平笑称“我像不像卖饮料的”



郎平在补给站为参赛选手送水。记者 胡龙召 摄

□记者 戴斌 通讯员 吴红波

古城古寺古道，乐山乐水乐跑——目前华东地区规模最大的山地越野类赛事2016宁波山地马拉松赛昨天在江北举行，4100多名选手分为全程马拉松、27公里大半马、27公里团队组和8公里体验组，完成比赛。

“过程是艰苦的，结果是快乐的。”获得女子全程马拉松冠军的蒋海霞说。很多人的快乐还不只来源于完成比赛，他们在补给点惊喜地发现，给自己送水的志愿者居然是大名鼎鼎的中国女排主帅郎平……

郎平在补给站当志愿者，选手们连称“非常荣幸”

早上7:58，郎平作为嘉宾为全程组鸣笛发令，随后立即登车前往2号补给点担任志愿者。郎平很享受满目苍翠的环境，“真漂亮”。看到路边竹林里一人高的竹笋，她忍不住发问：“都是野生的吧？”同行的嘉宾告诉她，这里的山货土产基本都是自然生长。

第一批选手出现在对面山坡上时，郎平感叹一句：“这么快就到了，他们真厉害，是翻过那座山头了吧？”她端起水杯准备分发给飞奔而来的比赛领头羊们，没想到这几名选手根本没有停步，一阵风似的跑了过去。郎平点赞：“冲得这么快，而且跑了这么远距离竟然不用补充点水。”

大概这几名冲在最前面的选手都没顾得上看看

补给点站着的是谁，紧接着到达的第二梯队立即有人发现递上水来的是郎平，于是合影瞬间成为补给站的主旋律。“谢谢郎指导！”刘贵锋大声致谢，他成为第一个与郎平合影的选手。他表示“才不在意影响成绩”：“我非常喜欢郎平，她回来指导中国女排，获得了非常好的成绩。”另外一名成功合影的选手王洪金兴奋异常，重回赛道前连续说了三句“非常荣幸”。

“水，水，饮料，饮料，这杯是白水，这杯是饮料……”好一阵吆喝之后，郎平笑着问同伴：“我像不像卖饮料的？”她的志愿服务细致入微，桌子上有水瓶滚落在地，会立即弯腰捡起。

国际山地电影主角来参赛，“人肉法拉利”当然水准一流

引进肯道尔山地电影节是本次赛事一大亮点。7部关于山地越野活动的影片前天在来福士广场巨幕影厅展映之后，昨天在比赛终点处继续播映，并且其中两部影片的主角在现场与本次比赛的选手们分享了越野跑的故事和经验。

在展播的电影中有这样一个镜头：当一名打破纪录的越野选手冲向终点时，现场主持人高声宣布“我们的‘人肉法拉利’来了！”这次来甬的两名英国高手也当然是“法拉利”级别的水准：

《跑者Nicky》影片的主角Nicola Spinks，去年创造了最新的Bob Graham英国女子湖区越野跑纪录。Bob Graham越野跑是英国湖区经典的越野跑挑战赛，47岁的她以18小时6分钟完成66英里8100米爬

升，并登顶全部42座海拔超过1000米的山峰。Ben Abdelnoor是英国另一位传奇耐力跑运动员，这位年轻的跑者经历过一次滑翔伞摔伤事故，脊椎粉碎性骨折，医生们判断他几乎无法站立。但由于对跑步的热爱，Ben战胜了自己，如今他是英国湖区50公里越野跑比赛男子纪录保持者。

昨天他们都体验了宁波的赛道，Nicola获得女子全程第三，Ben获得男子半程第七。“我的生活里不能没有跑步，尤其喜欢在美丽的山野里跑步，可以远离城市的喧嚣。我第一次来宁波，今天喜欢上了这里的山，比赛组织秩序很好，我觉得这样比赛可以办到英国去。”Ben说。

享受山地马拉松不论资历，关键是要找到合适的训练方法

本次山地马拉松各组最后的冠军名单为：男子全马，褚泽辉，成绩3小时35分12秒；女子全马，蒋海霞，成绩4小时28分35秒；男子大半马，侯少华，成绩2小时9分21秒；女子大半马，张勤，成绩2小时55分24秒；团队组，天人合一队，成绩2小时45分39秒。

褚泽辉也是去年该项目的冠军，从小在余姚鹿亭山里长大的他自然对大山特别有亲切感，也更喜欢越野跑。他说自己早就关注了Nicola和Ben这样的欧洲选手，以后可能会争取参加更高难度的越野挑

战赛，“也去国外挑战他们的赛道”。

而两名女子个人冠军都可以算是马拉松新手，蒋海霞来自北仑，张勤来自无锡，她们都只跑了一年多。张勤说成绩一方面看每个人的身体素质和天赋，另一方面训练方式也必须适合自己。她自己平时以赛代练：“现在各类比赛很多，我一般选择有特色的赛事参加，比如说口碑好的比赛、风景好的比赛。因为要经常参加比赛，所以平时我基本上不再进行特别大运动量的训练，毕竟身体是需要恢复的。”

全国男子举重锦标赛69公斤级 我市选手石智勇获亚军 成为备战里约奥运第二人选

□记者 戴斌

昨天，在衢州江山举行的2016年全国男子举重锦标赛暨里约奥运会选拔赛进行了69公斤级决赛。这个项目一直是举重的优势项目，因此备受关注，国内的竞争也异常惨烈。我市选手石智勇去年在世锦赛上夺得该项目冠军，昨天和他同台竞争的还有2008年北京奥运会冠军、该级别挺举抓举总成绩三项世界纪录保持者廖辉及2012年伦敦奥运会冠军林清峰等。最终石智勇输给了廖辉，获得亚军。按照国家队里约奥运会的选拔标准，廖辉是备战里约第一人选，石智勇成为第二人选。

石智勇和廖辉均达到奥运参赛标准

这次比赛中，石智勇352公斤的总成绩，超过去年他在世锦赛上夺冠的总成绩348公斤。也许石智勇的发挥给了廖辉足够的紧迫感，结果后者也表现得很出色。

伦敦奥运会冠军林清峰抓举三次试举150公斤失败，让比赛早早地变成了廖辉和石智勇的“二人转”。廖辉原定的抓举开把重量是160公斤，在石智勇开把轻松举起157公斤之后，谨慎的廖辉将开把重量降到了158公斤，并轻松举起。随后，石智勇两次挑战160公斤失败，廖辉挑战161公斤同样未果。廖辉以领先1公斤的微弱优势进入挺举比赛。

挺举依然是廖辉和石智勇二人的擂台，石智勇开把要了190公斤，老到的廖辉随之将192公斤的杠铃稳稳举起。紧接着，石智勇两次挑战195公斤才艰难成功，这也给了廖辉机会。廖辉在第二次试举中挑战196公斤成功，以354公斤的总成绩提前锁定胜局。

近两届奥运会，男子69公斤级的夺冠总成绩都不到350公斤。这次全国锦标赛，国家队给出的奥运席位指标是总成绩350公斤，这其实就是奔着里约奥运会金牌去的。廖辉和石智勇都超过了奥运达标成绩。根据国家队里约奥运会的选拔标准，本次举重锦标赛的各级别冠军将被视为里约奥运会的第一人选，亚军为第二人选，如果第一人选在接下来三个月的夏训中能够保持状态的稳定，就能亮相里约。第一人选出现意外，第二人选才有机会递补出战。

石智勇赛后哽咽，称将努力到最后一刻

赛后，石智勇面对镜头忽然哽咽：“过去的一个冬天，我和我的团队一直在北京练得很苦，抓举没有发挥好，觉得很对不起教练。”这次在浙江主场作战，其实他也有不小的压力：“今天宁波的亲友团来了很多人，家门口作战多少还是会紧张，感觉放不开。”

“参加奥运会是每个运动员都梦寐以求的，但现在有些事情不是我应该考虑的。”石智勇红着眼眶说，本次比赛前占旭刚指导给他的要求就是先达到350公斤的标准，“接下去的夏训，我能做到的就是继续好好训练，做好自己。不到最后一刻，肯定不会放弃希望的，在训练中，有信心超过廖辉。”他也在赛后透露，自己一周前还在忍受肩伤带来的困扰。

尽管有点不甘心，但对于前辈廖辉，石智勇还是给予了最大的尊敬，赛后两人更是在运动员通道紧紧拥抱。“廖辉是我们队里的老大哥，从他身上我也学到了很多。”石智勇说。而廖辉也坦言：“我很感谢石智勇，他近几年的进步给了我很大的刺激和鼓劲，看到他流泪，我心里也很难受。但这就是竞技体育。”

体彩开奖公告

大乐透第16043期:01 09 16 33 34 09 12

6+1第16044期:1 1 3 2 4 0 4

20选5第16101期:01 05 07 17 18

排列5第16101期:6 0 3 4 7

(如与公证开奖结果不符,以后者为准。)