

宁波山地马拉松“跑步教练孵化”培训,专业讲师授课——不太建议夜跑,柏油路比塑胶跑道更好

本报讯（记者 戴斌 通讯员 张落雁） 为期两天的2017宁波山地马拉松“跑步教练孵化计划”培训班昨天结束，8场讲座旨在培养宁波各类跑团的“领头羊”。上海中长跑队主教练王朝阳、姿势跑法中国区总教练徐国峰、康复治疗师谈健等专家先后开讲，内容涉及综合训练、数据化训练、运动恢复与营养饮食计划、损伤康复等。

在专家们看来，跑步入门简单，但是要科学跑步有太多的知识需要学习。“坚持跑步的过程应该也是一个不断学习的过程。”王朝阳是运动员出身，他对宁波山地马拉松的训练营活动表示赞赏，“国内马拉松赛事中能够做到这点的还不多，其实每一个赛事都应该倡导科学锻炼。”

专家们提到的一些细节，或许不少跑者都未曾重视，比如王朝阳就指出：跑步最好的场地是土道，然后依次是柏油路、塑胶跑道、跑步机、水泥路。“很多人都以为塑胶跑道好，事实上对于长距离训练来说，连续几十圈、不停过弯道会大大增加身体单侧压力，同时塑胶的反弹力对于关节冲击也很大。跑步机上的跑者神经节奏由机器配速控制，长时间也不可取。水泥地太硬没有

缓冲，连续跑时间太长当然不太好。”

又如马拉松备战，王朝阳认为每次参赛前应该有12周备战——6周基础训练、4周强化训练、2周调整准备。“现在各地马拉松赛事很多，有些跑友会周末两天‘背靠背’连续参加两个比赛，或者连续几个月参加多个比赛，这都是违背运动原理的。即使这些跑友体能足够支撑，也千万别追求成绩，以‘乐跑’姿态去体验就行了，不然很容易导致伤病。”

而针对很多跑友的夜跑习惯，王朝阳也表示：“晚上跑兴奋了会影响睡眠，而且一般马拉松比赛都是早上起跑，这对于习惯了夜跑的选手其实不利。我建议大家尽可能早上训练而不是夜跑为主……”

除了训练营之外，宁波山地马拉松组委会近日也公布了另一项活动——“卓越跑团”评选结果，宁波快乐跑团队综合得分第一，荣膺万元大奖。其余优秀团队分别是：慈市长跑协会、北仑爱跑部、镇海区马拉松协会、余姚跑吧、余姚市长跑协会、鄞州区长跑协会、中国老兵马拉松联合会、兴业大自然跑团、Fun跑团。

纪念潘天寿诞辰120周年 徐仲偶作品展昨日开展

本报讯（记者 陈晓旻） 昨日，“归去来兮”徐仲偶艺术作品展在宁波美术馆隆重开幕。本次展览是纪念潘天寿诞辰120周年系列活动的首个展览。潘天寿先生是中国20世纪的艺术大师，而且在理论和教育方面卓有建树，徐仲偶先生希望能以此次精心准备的艺术展览向大师致敬。

作为宁波大学潘天寿艺术设计学院

的院长，徐仲偶认为，潘天寿大师一生的艺术创造，都在践行中国文人的气骨，并在作品中突显知识分子的气节与精神风貌。“因此，我们要以大师精神哺育教育、发展教育，借艺术与设计教育引领新人文精神的重建。本次展览，一方面致敬大师，一方面希望能够鼓励新人和年轻一代教育者，脚踏实地，努力探索。”

天一书房 开出第二家品牌分店



小朋友们在天一书房万科店内阅读。记者 周建平 摄

本报讯（记者 陈晓旻） 昨日，源于海上丝绸之路文化背景的主题品牌书店——天一书房万科店开业仪式隆重举行，这是宁波市新华书店继宁波第一家24小时营业的特色书店——天一书房开业近一年后，开出的第二家品牌分店，为富有人文底蕴的镇海添加一份书香气韵。

天一书房万科店位于镇海庄市大道1088号，万科广场2楼，是一家体现海上丝绸之路的主题品牌书店。一走进书店，就可以感受到处处透露着航海与文化的气息：门口是一艘即将起航的海船，象征着镇海作为海上丝绸之路的起碇港；瓷器、茶具等紧扣海上丝绸之路主题的文创产品与书籍的完美搭配，给人以焕然一新的文艺感。记者获

悉，其中一个“童话·里”的文创品牌还是宁波大学的学生设计的，体现了高教园区的优势。

镇海与宁波的地方文化丛书也是其中的一个亮点。记者在专柜看到，《甬上风华——宁波非物质文化遗产大观·镇海卷》《镇海商帮》《镇海院士风采》《宁波明清海防》《招宝山》等众多镇海地方人文书，成为了解和展示当地文化的一个窗口。

与传统书店只提供书籍和常规服务不同的是，天一书房万科店更重视休闲的氛围，开放式的阅读空间、与生活美学完美结合的文创展示区、舒适又具有艺术感的咖啡天地都给人们具有人文气息的时尚感。这里将会举办各种人文讲座和文学沙龙。

体彩开奖公告

大乐透第17027期:08 17 25 33 34 03 11
6+1第17028期:6 8 9 2 5 4 9
20选5第17064期:05 12 14 16 17
排列5第17064期:1 6 5 9 4

(以公证开奖结果为准)

友情提醒

使用本栏目征婚信息请注意查验对方相关个人资料。因广告审查仅涉及《广告法》要求的相关内容,敬请应征者注意自我保护。

新月婚介

丧偶未育女59岁,宁波人,个体办厂,近郊拆迁分来房子数套,村有股,市区有房,生活无忧,诚心寻找一位脾气好,身体健康,谈得来的有缘男士为伴……(地区条件不限,约见与本人面谈)联系电话:13248617867

友缘婚介

诚招上门丈夫,城郊丧偶未育无子女52岁,幼师退休劳保高,现经营先夫留下的服装厂业务稳定,她朴实善良,肤白,有女人味,市区独居大套住宅及老房子拆迁得多套住房出租,虽生活无忧但每天面对空荡荡的大房子深感孤独寂寞,渴望有位爱她,疼她的老伴她不在乎你的经济,地区,只要你身体健康,有爱心,性格好,脾气好的老伴,一起度过快乐的晚年,无房可落户女方,双方满意尽快生活在一起,期待你的来电。幸福热线15658212612

梦缘婚介

忠厚贤惠不育女71岁,温柔大方,另有店面房出租,医药公司退休,生活无负担,老伴走了有几年了,总感到孤单寂寞,身边缺少体贴关心的人,真心希望寻找一位身体健康,性格好,人实在的男伴,一起到老!地区,条件,年龄,都不限!最好住在女方家!满意可到女方家走访,尽快生活在一起,电话:15906749485

天天分类

热线 81957760

搬家搬厂 家电维修

千喜搬家特优 87778900

快捷专业搬家 87907772

专业搬工厂 87927216

旧货市场 商品供求

高价收一切旧货13586580881

收家具床一切旧货81100126

旧货一条龙回收13957857101

收饭店及所有旧货13486602666

您有旧货请拨13884469298

招聘信息 个人求职

市区国企急招

物业工程维修、高配、暖通若干名,男性45周岁以下

面点师1名,女性,有大型企业食堂工作经验者优先

以上人员均需持相关从业资格证上岗

联系电话:87172865林老师

工作地点:海曙区/东部新城

招聘熟练双击、多工位冷

敏操作工数名13071912023余

浙师大物业急招工程人员交社保薪资面议,18258762462张浙

甬之润医药科技有限公司

因公司发展需要,聘以下人员:执业医师、执业护士、药师、营业员数名。(此招聘广告长期有效)

联系电话:13958249704

13306609295

诚聘

诚聘50名网约车驾驶员,月入万元以上,要求能吃苦耐劳,驾龄3年以上。除雷凌双擎、起亚K5、别克威朗外,也可自行采购或带车加盟。欢迎大家咨询洽谈

87161076 15857415742

87158868 15356077896

地址:世纪大道333号

华东城2号楼1021室

港华连锁招募

大货车维修技工

待遇从优。地点:武汉、温州、宁波、金华

李凤 13986121622

诚聘业务主任和管理专员

每天早上8:30到11:00上班,双休。待遇:3000-5000元+奖金+四险一金,年龄25-50岁,学历高中及以上。(保险公司)

张老师 13123830775

陈老师 13857827151

车辆信息 典当租赁

高价急售二手车

车好价可稍高18868687777方

高价购各档二手车

轿车皮卡货车等13056903116虞

代办执照,记账报税4001006166

调查咨询

神洲调查87289267

民事取证,商务,打假、寻人

宁波人自己的老牌调查公司

教育培训 家教辅导

上门来辅导 82858787

水处理设备

供河水、地下水净化设备;各种工业循环水、纯水、污水处理设备。

电话:13806673765刘

物业广场 租售转让

集士港镇公寓楼3000平转让,联系人章先生13957862500

火车南站商铺租18758413363

海曙横街中心房屋出售

多套联排住宅275m²,每套168万

多层住宅105m²,每套约55万

多层住宅150m²,4500/m²

多层住宅180m²,4500/m²

周边超市银行菜场公交一应俱全,欢迎现场看房

电话:18905748133毛

江东北路367号仓库出租

540m²仓库出租13071912023余

东钱湖5000m²厂房出租

鄞县大道四叉路口13705740487

四明东一路1-2楼1200m²房2-4楼办公楼260m²出租13906619527

出租丹孟南路店面13957889628

寻钢结构厂房

寻租洪塘、慈城附近3000-10000m²单层7m以上钢结构厂房,通水电气,能单独分割

电话:18057451928

大量店面出租

1.解放南路38-46号四间门面,楼上165平米,楼下165平米,45万/年

2.新芝路126号(现三江超市)约700平方,90万/年

3.西河街95号(原新东方快餐店)700平方,75万/年

4.西河街97号(原咖啡店)500平方,55万/年

5.西河街97号,77平方,原租金13万/年

6.西河街97号,约30平方,6万/年

联系电话:13805865479

求购高速宁波东出口附近住宅现房1套,13905742356马君

北仑小港厂房出租

二楼6000平,可分隔,7-8元平,大货梯,层高8米,采光极好,可做轻工业、仓储、办公。大货车无限行。电话:15356480228

厂房出租

高桥高峰村有1-3楼1200m²一楼行车车间500m²出租

88052516,13023778161

工业用地出售

宁波市奉化区经济开发区近12亩工业用地出售,地块已填方,已办理临时土地证,地块方正,利用率高,价格面议。

电话:13003713155

房屋出租

1、江北区康庄南路550号约2300m²,适宜办公、小宾馆、公寓楼;2、锦地水岸210m²

13957477939夏13056810688袁

旺铺出租或出售

地址位于宁波市江北区钻石商业广场5号楼(通邮地址钻石商业广场15、16号1-1.2-1.3-1),来福士对面,面积1060m²

吴先生13665877837

海南温泉现房

海南西线邦溪·四季春天温泉小镇·万亩山湖温泉养生度假城邦!高速高铁便捷交通,医院商场会所全配套,健康城实景现房5580元/m²起(看房团周末、可按揭团购更优惠)

尊享热线:400-157-0809