



昨天,2017宁波山地马拉松鸣枪开跑。
记者 胡龙召 摄

“跳水女皇”高敏 助阵宁波山地马拉松 业余高手都在强调“身体第一成绩第二”

作为国内首个中国田径协会共办的越野类赛事——2017宁波山地马拉松赛昨天在江北东湖鸣枪。本次比赛吸引了来自全国各地包括香港、澳门、台湾地区和美国、日本、韩国等多个国家的4600余名运动员,其中近四成的参赛者已经第四次参加宁波山地马拉松赛。今年助阵明星是当年的“跳水女皇”高敏,作为领跑员和志愿者,她感慨“这么多业余选手能完成马拉松真的太厉害了”。由于天气太热,今年参赛选手成绩普遍不如上届,多名业余高手接受记者采访时都强调:“身体第一成绩第二,跑的过程中身体出现警示必须首先保护身体。”

高敏当运动员时也跑过山路

“我是第一次来宁波,了解过这个赛事的背景后,我决定接受组委会邀请来体验这个整合山地、湖泊、古城、古刹等特色地域资源的赛道。眼见为实,赛道风景确实非同一般。”高敏说,自己以前当运动员的时候也是跑过山的,“在黄山、泰山、西湖边都跑过,当时为了练体能。跳水运动看上去和跑步没有关系,但是每项运动体能都是基础,跑步也是体能训练最基本的手段。跳水比赛站上高台的时候,如果体能不足的话自己根本控制不了肌肉,腿都会发软……”在赛道2号补给点,她担当志愿者给跑友们递水的姿势很标准,既方便运动员取水又不影响运动员跑步,还不停吆喝“这里是矿泉水,那边有盐水和香蕉”。

对近年来的跑步和马拉松赛事热潮,高敏认为是国内体育的一种进步。“以前大家都盯着专业运

员的金牌,现在普遍参与锻炼,体育活动真正走进生活。和以前‘唯金牌论’时相比,现在舆论对于专业运动员的失误也越来越宽容,更有助于运动员水平的发挥。”她说。

跑友张卫钢来自杭州,是第一个停下来与高敏合影的选手,他参加了历届在江北举行的山地马拉松赛。“去年和郎平指导也合影了,对我们来说要遇到这些明星真的不容易,去年郎导还和我开玩笑——‘你还没跑完就想着合影呐’。也许这次的年轻选手们对高敏不太熟悉,不过像我这样的‘60后’是熟悉她当年辉煌战绩的。”张卫钢说自己是宁波山马的忠实粉丝,原因就是赛事组织安全有序,服务细致周到。“每项赛事都是有口碑的,跑友们都会去比较,做得好的赛事大家才喜欢参加。”

四川跑友打“飞的”来甬参赛

大半马男子组冠军侯少华和季军钱程熙都是宁波本土好手,在很多赛事中取得过佳绩。侯少华告诉记者,自己大学时练过长跑,但是读研究生后就中断了,转向网球运动,直到2014年江北举行首届山地马拉松赛,自己突然想重新尝试跑步,由此“重操旧业”。“我在这里重启跑步之旅,所以对这个赛事是有情结的。”

该组别亚军赵三亮是四川选手,他说自己是打“飞的”来参赛的。“我已经一年时间没有参加赛事

了,因为我被公司外派到缅甸仰光工作。听圈子里很多朋友说宁波山地马拉松赛道和服务都很赞,所以让浙江的跑友帮我报了名,这次也是用上了年假时间,特意飞过来比赛。”赵三亮前些年在国内赛场也是夺奖频率较高的选手,他的观点是:跑步应该是一种生活方式,而不是追成绩和奖金。“除了系统的科学训练,在生活自律方面也要做好,比如远离烟酒,保证休息等,这样才是善待身体。”

跑马拉松尤其要注意“身体警示”

4600余名参与本届“巡山赛”的选手中不乏新手,严巧娜就是首次体验半程马拉松的女将。她是江北的一名机关工作人员,“前几年一直坚持和朋友们打羽毛球,所以觉得自己体能储备应该可以,再说家门口的赛道也比较熟悉,所以今年就报名尝试一下”。不过炎热的天气和局部陡峭的山路让她感受到了“虐”的一面,还好路上很多陌生的跑友都在鼓励她。“真有点同道中人的感觉,很暖心。看来明年参赛前还是得拉练一下,再约几个朋友一起参与。”

每个参赛者都有自己的跑步故事和体验,而经验丰富的跑友分享的心得往往对新手具有借鉴意义。褚泽辉是上届全程组男子冠军,这名来自余姚的选手是本土顶尖选手之一,这次屈居亚军,3小时

45分47秒的成绩只比冠军落后50秒。他说关键是自己前半程和另外一名选手过于较劲:“今天天气热,前面跑太快了,后来只能主动降速。前半程和我拼的那个选手后来退赛了。”

褚泽辉说,自己最后几公里凡是上坡的路段都是走的而不是跑的:“心率不对了,这是身体的警示,这时候盲目上去会有危险。身体第一成绩第二,出现身体警示必须首先保护身体。”在他看来,每次马拉松赛前训练和赛后恢复加起来需要两个月左右时间,“有些人可能觉得自己跑完睡一觉就精力恢复了,但其实身体内部还没有修复,真正要跑一次自己成绩满意的马拉松,需要半年的系统训练和体能储备”。

记者 戴斌 通讯员 张落雁 顾筠

全国举重锦标赛暨全运会预赛 石智勇如愿摘取金牌

本报讯(记者 戴斌) 2017年全国男子举重锦标赛暨第十三届全运会预赛本月15至18日在衢州江山市举行。昨天的比赛,我市奥运冠军石智勇在男子69公斤级角逐中以345公斤夺得总成绩金牌,也顺利获得了全运会决赛资格。“这次目标很明确,首先是保证拿到全运会决赛资格,然后是总成绩争取第一。”教练邵国强赛后在电话中向记者表示,石智勇顺利完成了目标。

这是石智勇在2016年里约奥运会后的第一场比赛,而且与廖辉、林清峰同台竞技,因此广受关注。“大家对我的期望值可能更高,因此压力也比较大一点,但每场比赛我都会充满信心,全力以赴。”为备战此次预选赛,除了正常训练以外,石智勇表示自己并没有特别超量的训练,但是会在抓举上特别注意一些。没想到昨天抓举顺利完成160公斤,但是强项挺举却第一把试举175公斤失败,最终完成的是185公斤。

和奥运夺冠时的抓举162公斤、挺举190公斤相比,石智勇这次的成绩还有差距,不过邵国强教练认为,运动员奥运会后进入调整期属于正常现象。“从冬训和这次比赛来看,石智勇还是属于恢复得比较快的选手,虽然今天挺举第一把有点大意失败了,但总体正常发挥了水平。”邵教练认为,这次比赛各位选手都把首要目标定在确保全运会资格上,所以算不上最高水准的对决,“真正的较量要到全运会决赛。而从新的奥运会周期来看,今年才刚刚起步,接下来将是长期、大系统的训练。”



昨前两晚,鄞州越剧团又一部新剧《洗马桥》在姜山狮山剧院首演,该剧由优秀青年演员刘婕、郑燕、陈尔、胡雨蒙担纲主演,美轮美奂的舞台灯光,极富感染力的剧情和优美的唱腔,赢得了现场观众的阵阵掌声。

记者 胡龙召 通讯员 柳丹

体彩开奖公告

大乐透第17042期:02 17 31 33 34 01 07

6+1第17043期:4 4 1 4 0 0 3

20选5第17099期:06 10 11 12 17

排列5第17099期:9 9 6 1 6

(以公证开奖结果为准)