



# 凛冽寒风中 劈波斩浪

## 备战省运会 宁波水军冬训忙

眼下正是“五九”天，但宁波的天气却冷过“三九”。昨日，雪后的甬城天寒地冻，而在姚江水域，宁波水上运动训练基地的皮划艇小将们正冒着严寒奋力挥桨，苦练基本功，现场一派你追我赶的景象。

为备战浙江省第十六届运动会，宁波水上基地的42名队员已坚持训练了近一个月。皮划艇教练谢圣松告诉记者，冬训的最大目的是储存队员的能量，磨练他们狼一般的“杀气”。

### 锻炼耐力和意志 队员说：冷吗？还好啊

“嗒嗒嗒……”昨天下午2点半，程国豪做完简单的热身运动后，麻利地扛上皮划艇，光脚穿着拖鞋一路小跑到姚江旁。下水训练之前，记者问他冷不冷，他腼腆一笑说：“还好啊。”接着又补充道，“其实气温和下雪天差不多，下雪天我们也在训练。所以对我来说区别不大，下雪天唯一不好的一点是视线差。”

程国豪出生于2005年，老家河北，他是宁波水上运动训练基地年龄最小的队员。听说前一天上午有三个队员接连落水，记者想逗逗他，问他是不是其中一个，谁知他很有底气地回答：“不是我，我在这里训练了小半年。落水的一般是新手。”对于这次冬训，稚气未脱的程国豪早已做好了心理准备和体力准备。他告诉记者，冬训可以提高耐力等基本素质，还能锻炼意志。说完，他轻快地钻进狭窄的皮划艇，下水挥起桨来。

因为受伤，来自奉化的郑锦程昨天没有参加下水训练。郑锦程比程国豪大两岁，看上去稍微成熟一点。说起前天的雪天，郑锦程笑了：“我的手都冻僵发麻了，差点连桨都握不住。”这名2003年出生的队员，两手的虎口位置全是白色的老茧。“我在这里训练了一年零两个月，刚学时也经常落水。”记者问他大冬天里落水是什么体会，他想了想说，“就像掉进冰窟窿，全身刺痛。”

### 狼一般的“杀气”怎么练成 教练说：靠冬训

宁波水上运动训练基地的这次冬训，早在去年12月5日便已开始，接下来计划稍作休整：大年廿九放假，正月初三重新投入训练。谢圣松教练昨天告诉记者：“只要没有雨或大风，基本就是每天正常训练。上午8点半、下午2点半下水。”队员们之所以这么刻苦训练，为的就是备战今年7月的浙江省第十六届运动会。

对于运动员来说，冬训意义重大。“冬训是储存能量、全面提高素质，水上冬训主要是提高耐力并且保持一定的速度。”谢圣松直言，因为天气原因，冬训的成绩一般进步不多，“等天气暖和了成绩自然会迎来‘爆发’，耐力主要是为春天上强度而准备。”另外有一点，他也觉得特别重要。“我们常说有些运动员的眼神有杀气腾腾的气势，这‘杀气’是怎么来的？就是通过冬训这一类的硬仗磨练出来的。”在他看来，很多队员缺的就是这股“杀气”。

谢圣松说，在宁波输送培养的运动员中，李金达就挺有杀气，也有狼一样的性格。李金达在宁波水上基地训练了近三年之后，被输送到了八一队，并在去年全运会男子双人1000米划艇中获得冠军。从事教练工作21年，谢圣松的切身体会是：运动员的后天训练和先天条件一样重要，“我常对队员们说，要有狼一样的性格，紧紧盯着前面一块肉，也就是排名在你前面的那位队员，一步一个目标，一步一步超越他。”

记者 庞锦燕

皮划艇健儿冒着严寒奋力挥桨。 记者 胡龙召 摄

## 瞻岐彩船首次飘洋过海文化走亲 “宁波号”赴台参加南投灯会

本报讯(记者 陈爱红 文/摄) 瞻岐彩船“宁波号”已通过集装箱船运往台湾南投县准备参加南投灯会，今天，瞻岐文体中心和南二村的两位工作人员启程前往台湾对运达的彩船进行组装和调试，为彩船参加将于2月10日开始的灯会做最后的准备。这是瞻岐彩船首次漂洋过海进行文化走亲。

瞻岐彩船“宁波号”由宁波市非遗“抬阁”代表性传承人、81岁的谢振川老人带领6位村民历时45天精心制作而成，长5.5米，宽1.5米，高3米，重约650公斤。彩船上饰有两条龙，还有天一阁、鼓楼、灵桥等造型，浓缩了宁波的诸多文化元素。这艘彩船飞檐翘角，古色古香，多彩炫目。因为船身较高，不得不将它拆卸运输。

彩船的制作没有固定模型和图纸，工匠们多是一边做一边构思，如此短的时间内制作一艘这样的彩船不是易事。谢振川说：“刚接到通知时，我不敢答应，好几晚都睡不踏实，怕误事。”好在有丰富的经验和过硬的手艺，谢振川花了好几天对彩船进行构思，再有条不紊地进行分工，整个制作小组加班加点，终于在



完工后的“宁波号”

计划时间内完工。瞻岐镇文化站站站长李成光介绍说，瞻岐元宵灯会起源于大嵩庙会和瞻岐谢氏迎龙行纸会，迄今已有700多年历史。

被探索频道(Discovery)誉为“全球最佳节庆活动”之一的台湾灯会，年年吸引大批旅客参观，2014年移师南投。据悉，2018南投灯会将由2月10日开始，至3月4日结束，今年的灯会还专门设置了友谊交流灯区，展示各地特色灯艺文化。此次瞻岐彩船“宁波号”应邀赴会，灯会结束后将永久留在南投。

## 九龙湖半程马拉松启动报名

本报讯(记者 庞锦燕) 2018九龙湖(宁波)国际半程马拉松赛将在4月22日世界地球日当天开跑。记者昨日从组委会了解到，今年的赛事在规模、服务、奖项设置等多方面都有突破，其中短程马拉松规模比去年翻倍。

据了解，2018九龙湖(宁波)国际半程马拉松赛共设置半程马拉松(21.0975公里)、短程马拉松(11.7公里)和迷你马拉松(3.7公里)三个项目，总规模将达10000人，其中半程5000人、短程2000人、迷你3000人。往届报名阶段，短程马拉松备受“新手”追捧，经常出现“一号难求”的情况，为吸引更多的跑步爱好者参与，今年组委会将短程规模扩至2000人。另外，本届比赛为了鼓励参赛选手

创造好成绩，男女半程前100名选手，均有相应的奖金奖励。

本届比赛的赛道与往年一样，半程、短程、迷你起点均设在镇海区市民广场。半程马拉松从市民广场出发，经过镇海大道、九龙大道、环九龙湖，最终到达九龙湖管委会；短程马拉松从市民广场出发，途经镇海大道、九龙大道；迷你马拉松从起点出发后，途经镇海大道、镇海大道与九龙大道交叉路口。这条赛道，被参赛者称为山环湖、湖映山的“最美马拉松赛道”。

目前赛事报名工作已全面启动，报名从即日起开始至4月8日满额为止，有兴趣的跑友请关注其官方网站。

### 福彩开奖信息

双色球 第2018014期  
红色号：09 12 20 24 28 31 蓝色号：07  
15选5 第2018032期  
基本号：04 06 07 08 12  
3D 第2018032期 开奖号码：7 1 2

### 体彩开奖信息

20选5第18032期：  
09 11 15 16 20  
排列5第18032期：  
8 6 0 9 3  
(均以公证开奖结果为准)