马拉松赛事即将密集上演
甬城跑友拉练备战比赛季

徐玲君在为即将到来的一系列马拉松赛事积极备战。 受访者供图

气温回暖，各种跑步赛事将密集上演，半程跑、全程跑、山地跑、美女跑扎堆袭来。浙江省路跑协会的最新统计数据显示，3月和4月省内各地总共将举办46场马拉松、越野、徒步毅行类赛事，其中包括我市奉化桃花马拉松、江北山地马拉松、九龙湖半程马拉松等大型赛事。刚刚过去的这个周末，准备进入“比赛季”的甬城跑友纷纷投入拉练状态，春节前跑出“迎春旺狗”图形的文林波说：“现在不加把油的话，赛场上就可能出丑。”

4月15日比赛最集中 省内9场赛事同步上演

1月公布的《中国马拉松大数据分析报告》显示：2017年全国各地共举办马拉松类规模赛事1102场，参与人数达到498万，其中浙江省举办了152场，位居全国第一。

今年省内马拉松赛事继续“井喷”，浙江省路跑协会汇总而成的省内各地赛事表上，3月份全省有15场马拉松赛，4月份多达31场。其中比赛最集中的是4月15日，届时杭州、宁波、绍兴、嘉兴、丽水、台州等地共有9场比赛同步上演。接下来两个月里，我市举行的大型赛事包括宁海国际越野赛、奉化山地桃花马拉松、江北山地马拉松、九龙湖国际半程马拉松等。

宁波跑友积极备战 周末纷纷开始组团拉练

上周末天气转好，跑友们纷纷开始拉练。前天，兴业大自然跑团负责人文林波告诉记者：“我们有十几个队友去了东钱湖沿环湖线拉练，早上7点多起跑，全程30多公里。”文林波说，由于刚过完春节，所以并没有大规模组织队友拉练，也没有组织补给工作。“30公里距离对我们来说压力不大，各自带点矿泉水就行了。”

春节前，文林波完成的“旺年狗”图案备受跑友瞩目，省内多地跑友也如法炮制。近日迎元宵佳节时，他又在富邦体育场跑出了一个灯笼造型。“这一次灯笼造型比较短，绕着体育中心笼式足球场和富邦体育场，跑下来只有4公里左右。”元宵节前一天，文林波和一群队友跑完了这个“灯笼”，元宵当晚他又陪几名队友跑了一次。

接下来两个月内，文林波已经报名多项赛事：3月25日无锡马拉松赛、3月31日浙江马拉松接力赛、4月1日杭州梦想小镇半程马拉松、4月15日上虞马拉松。“有些去年早早就报名了，所以最近不得不错过宁波本地的几项比赛。”文林波有点遗憾，3月25日没法跑奉化桃花林了，4月15日也不能跑江北山地了，不过他说后面的“档期”还是会争取跑几次本地赛事。

形成了健身好习惯 其实跑步者假期不歇脚

“每逢佳节胖三斤”这样的事，通常不会发生在资深跑友身上。“大年三十到正月初五我每天都在跑。其实坚持跑步和经常参赛的选手，每个人都会有比较系统的训练计划。”北仑区长跑协会会长徐玲君向记者表示。

2017年春节假期里徐玲君曾连续7天每天跑40公里，其中有一天从北仑到宁波市区走亲戚，她没有开车而是带上跑鞋乘地铁出行，下午换上跑鞋从市区跑步返回北仑。“去年是和其他跑团‘组团PK’，今年春节没有这么大的跑量。”不过徐玲君跑得也不少：大年三十，她和队友从北仑太和路出发，往盘龙坡、瑞岩寺方向通往九峰山然后折回，完成了一次36.88公里的越野跑；正月初三，在宁波市区走亲戚的她，大清早又沿着姚江、甬江、奉化江和月湖公园跑了30.03公里；正月初四去江苏南通也带上跑步装备，坚持每天跑10公里。

在她看来，春节假期城市路跑比日常更舒爽：“假期的早晨人和车都很少，那种感觉就像整座城市都是自己的运动场。跑跑宁波的三江六岸一直是我的梦想，这次终于完成了。”初三那天早上，因为对道路不是很熟悉，徐玲君本打算在姚江边跑10公里就结束，后来在大闸路遇到了正在跑步的“宁波快乐跑”成员罗剑峰，于是结伴跑过三江六岸，还特意去月湖绕了一圈。

去年3月第二届南京100公里超级马拉松赛上，徐玲君曾以9小时13分45秒力拔头筹——这一成绩超过了参赛的所有男选手，也打破了该项赛事男子最好成绩纪录。她说今年工作忙，不打算跑超长距离的比赛，但是杭州马拉松和宁波本土赛事还是会尽量参加：“这个月奉化桃花马拉松，北仑就有200个人报名，我这几天在张罗包车一起去。”对她和队友来说，周末也是拉练时间，前天晚上在北仑区府广场跑了个半马，昨天又跑了一个全马距离。

记者 戴斌

宁波市女子网球公开赛落幕 业余高手们这样形容网球运动：
太有魅力，让人上瘾

本报讯（记者 庞锦燕 通讯员 陈上） 3月3日，“德威·致同杯”市女子公开网球赛在宁波小球训练中心落幕。这场检验我市业余女子网球水平的比赛，引得宁波的爱好者们倾巢出动。当天，网球馆内处处裙角飞扬，网球女将靓丽的身影成为一道独特的风景。

有宁波“小威” 也有网球“发烧友”

“好球！”58岁的余卫亚刚下赛场，就有球友朝她竖起大拇指。在赛场上，球风稳、猛、准的她赢得了围观球迷的阵阵喝彩。一位球友笑着告诉记者：“我们都叫她宁波‘小威’，她可比许多20多岁的人还要有活力。”记者找到余卫亚时，她还没来得及擦拭脸上的汗水。“我打网球就是为了出出汗，锻炼身体。”个性直率的她丝毫不避讳自己的微胖身材，“别人打网球是越打越瘦，我却越打越胖，没办法，吸收太好。”她告诉记者，网球是一项体力和脑力结合的运动，容易让人上瘾。“我是2003年接触的网球，打完球的当天就去买了全套装备。”余卫亚现在每周打三四次球，偶尔运动受伤了想歇歇，一接到球友的电话又开始坐不住，“心痒痒，忍不住想去”。

在宁波的女子业余网球高手中，顾泓是公认的“发烧友”。赛场上，她那根长长的麻花辫以各种姿势上下翻飞，辨识度极高。“我是上世纪80年代‘触网’的，属于宁波打网球比较早的一批人。”她说，网球运动有一种刚柔并济的魅力，特别吸引自己。爱美的她一年要购置10多套装备，“我的衣柜里网球服最多。”她说，在女网赛场，参赛者的技术、速度与力量固然是一方面，个性十足的服装也是一大看点。“我们有句玩笑话：网球可以打得不完美，服装必须要够美。”至于打球水平，“去年，我和余卫亚她们一起，到上海参加中国业余网球俱乐部联赛，还拿了个团体冠军。”

这几年氛围渐浓 网球运动更接地气

本次赛事分为青年组和常青组两大组别，共有16对选手进行了女子双打的较量，从早上8点一直打到下午3点半。最终，冠军奖杯被青年组的卢鹰、王炯琰和常青组的姚新平、余卫亚捧走。

“这几年，宁波的网球氛围越来越浓。到场的这些女将，基本代表了全市业余选手的最高水准。”市网球协会主席黄绍棣在接受记者采访时说，这16对选手来自各行各业，有教师、公务员，还有企业高层和自由职业者，个个实力不俗。这几年宁波网球爱好者队伍日渐壮大，市小球训练中心主任金伟芬看在眼里，“以前，网球在老百姓心目中贴着高贵时尚的标签，现在已经成为一项平民运动。”

福彩开奖信息

七乐彩第2018025期：08 09 15 18 19 21 30 +01
6+1第2018025期：3 4 9 2 7 3
15选5第2018057期：01 04 05 14 15 + 03 07
3D第2018057期：9 7 7

体彩开奖信息

大乐透第18025期：07 08 09 15 34 07 08
20选5第18057期：08 09 12 16 19
排列5第18057期：2 5 2 3 4 （均以公证开奖结果为准）