



3名小“铁人”拿到了夏令营结营证书。图片由受访者提供

中铁协首次举办“铁三”夏令营 我市3名小学生参加 宁波小“铁人”在成长

家长都说,希望看到孩子能挥臂击浪 敢奋勇骑行,爱欢快赛跑

“感觉以前参加过的夏令营都是在享福,这次才是去吃苦的。”昨天,刚刚结束全国青少年铁人三项夏令营之旅的何如一感慨地说。7月6日至10日,她和另外2名宁波小将何加乐、吴雨芯在温州乐清参加了“铁三”夏令营,作为我市小“铁人”代表,她们在克服困难中感受着快乐。

“吃苦”训练给孩子们留下了美好记忆

铁人三项是极富挑战性的新兴项目,奥运会标准距离是51.5公里,其中游泳1.5公里、自行车40公里、长跑10公里,三个项目按顺序完成,对运动员的身体素质和意志品质都是严峻考验。“青少年选手不能按照这个要求去做,他们还处于长身体阶段,不能过度运动,所以青少年参与‘铁三’是以了解和体验为主,通常根据年龄段设置不同的距离。”这次率领宁波小将参加夏令营活动的“远风”(网名)是我市资深“铁三”玩家,他告诉记者,目前宁波参加过正规“铁三”比赛的成人选手仅有一两百人,在青少年中更是处于起步状态。

此次在温州进行的夏令营,是中国铁人三项运动协会首次针对青少年组织训练营,除了对小将们进行专项技能训练外,还进行了测试赛。“最后比的是游泳100米、骑车1.6公里、跑步500米。”何如一告诉记者,这个距离对自己没有挑战,因为以前参加过距离更

长的比赛,“去年跟妈妈一起去上海参加过‘铁三’比赛,那次是游泳300米、骑车6公里、跑步2000米。”

何如一是董山小学的学生,9月份即将升入五年级,她的同伴何加乐来自海曙第二外国语学校,吴雨芯来自宁波市实验小学,都将升入六年级。孩子们说这次学到了不少技能,比如运动之前要做热身,运动之后要做放松,游泳过程中抽筋了怎么办等。而这次没有爸爸妈妈陪在身边,也让她们锻炼了自理能力。“大家睡上下铺,每个人自己洗衣服。游泳结束换项的时候,我们得光脚在柏油路上走一段路,感觉好烫,不过大家都很拼。”何加乐说有点累,但是觉得挺好玩,“这次我都没带自行车,参加测试比赛借用了共享单车”。吴雨芯则透露,参加训练营每天早上5:30起床,白天训练结束后,晚上大家一起开经验分享会做总结,然后还要做带去的暑假作业。

阳光孩子身后是爱运动的家长

怎么会小小年纪开始学做“铁人”的呢?小姑娘们说,是受到了家长的影响。她们的父母都经常参加羽毛球、马拉松、皮划艇等各类运动。“我妈妈以前打羽毛球,后来又去跑步、骑自行车,现在又参加‘铁三’和皮划艇。”何加乐说,以前自己就参加过很多项目,不过把游泳、骑车和跑步连起来参加还是第一次。

三位小将中,何如一是唯一有过“铁三”比赛经验的,她自豪地告诉记者:“我妈妈参加‘铁三’比赛,拿过好几次第一名、第二名。”而她的妈妈笑称自己读书时是不爱运动的“体育差生”,不过工作以后坚持了十多年瑜伽练习,2015年被朋友拉进了“铁三”玩家圈子。或许是以前喜欢安静,身体潜能没有被激发,何如一的妈妈2015年了解这个项目后,当年就参加了上海举行的一次“铁三”比赛,之后喜欢上了这项运动。“以前觉得铁人三项是离自己很遥远的项目,参与进去才知道,其

实每个人都可以玩起来。”最近几年,她和宁波“铁三”群里的朋友经常参加东钱湖家门口的比赛,也经常去上海、江苏等地比赛。

去年9月,母女俩一起去上海滴水湖参加“铁三”赛,“那次给女儿报了10岁精英组,她冲到终点看到我时,说的第一句话就是‘妈妈我完成了,好开心’”。

夏令营5天时间不算长,但这次“吃苦”的训练给孩子们留下了深刻的记忆,回来之后她们兴奋地向父母汇报各种细节。何如一说自己训练后“能吃三碗咖喱饭”;何加乐说“有一顿吃了两碗蛏子,以前在家里是妈妈给我剥,所以不知道吃了多少”;吴雨芯说太阳下的柏油路面很烫,“教练说肯定能把鸡蛋烤熟,好想试试”……孩子们讲得开心,父母们听得开心——这些家长都不希望自己的孩子是“温室里的脆苗”,而希望看到孩子能挥臂击浪,敢奋勇骑行,爱欢快赛跑。

记者 戴斌

甬剧《暖城》入选 省舞台艺术创作 重点题材扶持项目

本报讯(记者 陈爱红 通讯员 陈也喆)昨天,记者从宁波甬剧研究传习中心获悉:浙江省文化厅发文,由甬剧研究传习中心出品的大型现代甬剧《暖城》入选浙江省舞台艺术创作重点题材2018年扶持项目。

大型现代甬剧《暖城》是献礼改革开放40周年、新中国成立70周年的剧目,由著名剧作家、曾荣获“文华大奖”的徐新华担任编剧,“梅花奖”得主王锦文领衔主演,拟邀请著名戏曲导演韩剑英任总导演,预计于2019年1月首演。

《暖城》这部戏根据宁波外来务工者梁国华的真实事迹创作,是一个关于爱与善的故事。全剧以主人公梁秋莲的遭遇和成长为主线,讴歌了一群普通人的善举。

据悉,浙江省文化厅这次从省本级及11个设区市艺术创作生产单位申报的40个创作项目里,选取了10个作品,作为浙江省舞台艺术创作重点题材2018年扶持项目。我市甬剧作品《暖城》入选。

省青歌赛决赛和 颁奖晚会将在江北举行

本报讯(记者 陈爱红 通讯员 顾筠)昨天下午,2018“新松计划”浙江省青年歌手大赛宁波赛区复赛在江北开赛。浙江省文化厅以艺术处调研员金宇华在现场透露,总决赛预计于8月在江北举行。

据金宇华介绍,浙江省青年歌手大赛五年一次,而“新松计划”是省文化厅推出的青年艺术人才培养项目,涵盖了戏曲、音乐、舞蹈、曲艺、杂技、话剧等各艺术门类,至今已开展了12年。本届青歌赛和往届最大的不同点在于,以往的比赛只面向专业人士,而本届比赛向全社会开放,这使得本届比赛的报名人数达到了1700余人,创下了青歌赛历年报名人数之最。基于去年中国合唱节、省音舞节在江北的成功举办和宁波音乐港对外影响力的明显提升,浙江省文化厅决定将本届青歌赛的总决赛和颁奖晚会放在江北举行。

据悉,复赛分为杭州和宁波两个赛区,前天,杭州赛区的复赛已经开始。来自温州、丽水、衢州、台州、绍兴、舟山、金华、宁波八个地市的147名选手从昨天下午开始,将通过三天的比赛争夺进入半决赛的资格。

卡特维拉
Cartevilla

卡特维拉葡萄酒优惠大放送

- 孔雀红葡萄酒一箱(6瓶)
- 巴比诺气泡饮料一箱(6瓶)
- 九月红六年陈黄酒一箱(6瓶)

套餐原价:876元-
世界杯特约套餐 订购热线:
优惠价:390元 400-880-9931

福彩开奖信息

七乐彩第2018080期:03 06 07 15 22 26 30+08
6+1第2018080期:1 5 0 9 9 0 生肖码:羊
15选5第2018185期:04 05 08 11 13
3D第2018185期:5 7 0

体彩开奖信息

大乐透第18080期:07 16 24 26 31 10 11
20选5第18185期:05 08 09 11 17
排列5第18185期:6 9 6 8 8
(均以公证开奖结果为准)