

李达三善泽甬体
 民间体育领跑人⑮

许建永的“三架马车”：

跑步 读书 公益

许建永有不少头衔：浙江省马拉松及路跑协会会员，浙江大学求是跑马会、鄞州区长跑协会顾问，镇海区马拉松协会和镇海长跑分会副会长。许建永认为，跑步是最简单有效的健身方式，跑步能跑出好身体、养成好习惯；好身体、好习惯能促进读书、公益等好活动的开展；跑步、读书、公益是人生的“三驾马车”，他因此而受益。



宁波有第一条滑板赛道了 未来它将成为 宁波滑板运动的重要基地

本报讯(记者 庞锦燕) 极限运动、亚文化、街头、小众,这些字眼经常和滑板运动捆绑在一起。全国首个坐落于校园内的滑板赛道(Skateboard Supercross, SBSX)昨天在宁波至诚学校建成使用。开幕式上,来自美国的专业滑板运动员斯蒂芬·雅诺斯基(Stefan Janoski)、卡斯帕·海因里奇(Kaspar Heinrici)和滑板高手乔·雷姆(Joe Lehm)等滑板大咖做了一场惊险刺激的SBSX赛道表演,看得慕名而来的宁波滑板爱好者直喊过瘾。

据悉,这条SBSX滑板赛道由宁波至诚学校投资建设,共计投资500多万元。赛道占地2500平方米,由来自美国的专业极限运动场地设计公司设计、美国本土技工操刀打造。记者从昨天在现场看到,在高低起伏的SBSX滑板赛道上,既有竞速赛道、U型池场地,也有小轮车竞技场,可同时容纳各类滑板、平衡车、自行车等比赛项目。

只在美国纽约、迈阿密等地有分布的SBSX滑板赛道,怎么会来到宁波至诚学校?宁波至诚学校董事长陈辉说,这缘于一次机缘巧合,而之所以下定决心投资建设SBSX滑板赛道,是因为滑板运动对青少年的成长大有帮助,“滑板运动是一项阳光体育运动,也是富有冒险精神的极限运动,有助于培养勇敢顽强的性格、超越自我的品格、迎接挑战的意志和承担风险的能力,有助于培养人的竞争意识、协作精神和公平概念。”她很看好滑板运动未来的前景,“滑板项目是2020东京奥运会的正式项目,中国国家体育总局已将滑板项目归入中国轮滑运动协会下进行发展。”

据了解,从下周开始,宁波至诚学校的同学们将迎来免费的滑板必修课程。教学之外,SBSX滑板赛道也将于周末向社会开放,招收校外学员。记者打听了一下,周末的场地费为每人100元,如果加上租借设备和专业滑板教练授课,每节课的花销在350元左右。未来,宁波至诚学校还将引进专业赛事,着力于将SBSX滑板赛道打造成滑板运动的重要基地。

第62届市围棋段位赛落子



本报讯(记者 戴斌 通讯员 忻志华/文 胡龙召/摄) 由宁波市围棋协会主办的第62届宁波市围棋段位赛昨天在曙光中学落子,来自全市各地的1215名围棋爱好者参加第一阶段比赛。

市围棋段位赛是我市传统性围棋赛事之一,创办于1983年,已有30多年历史,如今成为我市业余围棋选手的盛会,第61届比赛人数超过2300人。第62届段位赛分为两个阶段,分别在本周末和下周末进行。

福彩开奖信息

6+1第2018108期:4 6 4 7 2 0 狗
 15选5第2018251期:03 05 06 08 10
 3D第2018251期:9 8 3

体彩开奖信息

大乐透第18108期:09 10 24 31 32 07 12
 20选5第18251期:03 04 13 14 19
 排列5第18251期:0 3 0 6 1

(均以公证开奖结果为准)

“活过100岁,跑过100岁”

许建永是甬城为数不多的跑龄超过30年的“跑痴”之一,从1980年上大学开始,已坚持了38年,平均每天跑10公里左右,折算起来,已用脚步丈量了地球3圈半。

天道酬勤,30余年的坚守使他收获多多:2014-2015、2015-2016连续两年排名浙江马拉松男子元老组第一,第11届全国老将田径运动会上获800米、1500米、4×100米3块金牌,3次全国长跑邀请赛冠军,4次宁波市元旦环城跑第一,5次九峰山登山赛冠军,10次宁波登山赛第一。2016年,53岁的许建永宝刀不老,和小自己二三十岁的年轻人同场竞技,将扬州市第六届千人越野赛暨华东六省一市团结杯长跑赛、浙江省第二届体育社团长跑赛、第三届宁波山地马拉松团队组、“海尚”迷你马拉松、镇海区第十三届运动会登山赛、镇海区第四届企业文化节长跑赛、九龙湖越野赛、第七届环九龙湖长跑赛等8个冠军收入囊中;在上个月刚刚结束的第三届宁波小港葡萄酒山地马拉松中,又把金牌挂在了胸前……

对他来说,获奖只是漫长跑道上的点缀而已,越跑越快乐、越跑越健康才是真谛。“当年是连体检都不合格而被高分考上的中专拒之门外的病秧子,后来一步一步跑成了钢筋铁骨,近些年基本达到了‘零生病、零药费’的小目标。”许建永说,这才是自己风雨无阻、痴心不改的最大回报。许建永经常对朋友们说,“药补不如食补,食补不如跑步”,他利用一切机会宣传跑步的好处,苦口婆心地劝说、鼓励和带领朋友们一起跑步健身。“活过100岁,跑过100岁”,是他当杭马“兔子”时的宣言,亦是他对朋友们的深深祝福——日跑万步,病魔却步。

“跑步健身、读书健脑、公益健心”

跑万里路,读万卷书——许建永的另一大爱好是读书,作为一名理工男,他自考了法律本科,取得了会计、证券、基金、保险、个人理财、公司信贷等从业资格,拥有国际金融理财师、二级建造师(市政、水利水电)、一级建造师(建筑)证书。他边读、边写、边得奖:浙江省反腐倡廉主

题词二等奖,浙江省未成年人读书节主题词第二名,海宁国际观潮节广告语一等奖,“天一广场”征名特等奖,“古塘中学”征名录用奖,“建行雄镇支行”征名录用奖,建行“善融商务”推广语银奖,“祝福宁波”短语大赛第一名。

许建永觉得这些成绩都是得益于跑步带来的好身体,为读书提供了体力脑力保证,另外跑步也养成了早睡早起、饮食有度的好习惯,能让他静下心来读书。跑步还为他提供了素材和灵感,他阅读了大量体育方面的书籍,写的小文《从改变生活方式做起》获宁波市“如何改善亚健康”征文一等奖,写的健身格言“全面小康靠劳动,全民健康靠运动”“运动是减压阀——减轻生活压力,锻炼是蓄电池——积蓄生命能量”分获宁波市健身格言一等奖、三等奖,他为宁波山地马拉松赛创作的宣传语“古城古寺古道,乐山乐水乐跑”“左脚千年文化,右脚万丛鲜花”一直为官方采用对外宣传,他的跑步征文《人生健康运动长跑》《跑步礼赞》《宁镇路上风景线》《十年磨一剑》等曾获不同奖项。

许建永把跑步、读书、公益当做自己生活的“三驾马车”。他是无偿献血志愿者,已献血千余毫升;他是宁波市优秀人民陪审员,已陪审案件1100余件;他和宁海桑洲小朋友希望工程结对,为一名尿毒症患者捐款3000元,为一名静脉曲张患者捐款3000元,将金融系统运动会的奖金1250元捐给宁波市反扒大队,将“天一广场”征名奖1360元捐给江北区希望工程,把宁波山马宣传语大奖1000元捐给了组委会用于慈善……他也积极参加各种公益跑步活动,为推动全民健身不遗余力,他积极为跑友服务,荣获首届全国山地竞速赛和第二届浙江省体育大会的“体育道德风尚奖”。

“跑步健身、读书健脑、公益健心,身健脑健心健,人生无悔无憾”,这是许建永的切身体会。早在2005年,他就考出了社会体育指导员证书,经他帮助指导加入健身队伍的朋友不在少数。

记者 戴斌

任何健身运动项目的典型人物 符合条件均可于9月20日前申报

2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”评选活动于2018年6月—11月进行,最终将评出2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”10名,颁发获奖证书,奖励人民币1万元(税后)。评选活动申报时间于9月20日截止,有意参选者可登录宁波市体育发展基金会网站(<http://fzjhn.nbt.gov.cn:809/>)了解评选规程详情并下载表格。