

省运 宁波荣耀。

两个金牌大项昨收官 宁波队喜忧参半
田径收获颇丰 游泳差距不小

诸桑桑在跳远比赛中。

第十六届省运会昨天在湖州结束了全部赛事，宁波代表团在最后一个比赛日的较量中，田径赛场获得3金，游泳比赛再添1金。而在这两个金牌大项上，宁波队喜忧参半：田径金牌、奖牌、总分均居全省第一，游泳虽然获得6.5金，但与杭州、温州相比差距甚大。

田径小将用金牌收官

女子17-18岁跳远是昨天田径场最晚结束的比赛，宁波队诸桑桑和张林玲参加。“桑桑加油！”“林玲林玲，一跳就灵！”已经结束比赛任务的队友们在看台上为她们呐喊助威。两名宁波姑娘都在最后时刻抓住了机会：张林玲倒数第二轮以5米87暂时升到第一位；最后一轮，诸桑桑5米91！随后绍兴选手顾滢珂跳出5米88的成绩，“金牌！”留守到结束的宁波队将士一片欢呼……

看台上的不少宁波小将也都是披金挂银者，比如王子怡在女子13-18岁4×100米项目上夺得金牌，刘静逸是女子17-18岁七项全能冠军。“这次发挥不太好，前面的比赛只拿了一银一铜，跳远第二名，100米第三名。”王子怡说。她3年前进入宁波体育运动学校，练过跨栏，后来改练短跑和跳远。昨天和王子怡携手拼下接力金牌的是倪雨洋、童莎莎、章嘉怡，其中倪雨洋在前天晚上的100米栏比赛中也获得了金牌。

七项全能是宁波传统优势项目，曾培养出叶佩素、沈盛妃等亚运会冠军，这次省运会上，刘静逸和阮馨赏包揽了女子17-18岁七项全能冠亚军。“我在省队的师傅就是沈盛妃。”刘静逸告诉记者，2014年省运会上她参加过小年龄组四项全能比赛，2015年进入省队。“练田径苦，全能就是加倍辛苦，因为有7个项目要同时练。”刘静逸笑称，自己和师傅相似，标枪是强项，“800米跑要怵一些，不过再拼一拼的话还有上升空间。”而与当年沈盛妃相似的另一点是，身高1米74的刘静逸也是颜值与实力兼备的选手，在今年的全国田径锦标赛上，刘静逸参加了成人组七项全能比赛获得铜牌，再过几年很可能去全运会、亚运会争金夺银。

宁波游泳“布局未来”

本届省运会上，田径、游泳分别决出了110枚金牌。宁波队在田径上收获颇丰，以27金居首；游泳馆里虽然有6.5金入账，但与杭州队的63.5枚金牌和温州队的29枚金牌相比，不免颇有失落感。

浙江游泳一直走在全国前列，孙杨、叶诗文、傅园慧、徐嘉余、汪顺等明星选手都是从省运会开始，一步步走上世界舞台。这次，朱志根等功勋教练也专程到省运会观看了比赛。“浙江游泳一直能保持高水平，注重培养后备力量是很关键的。省运会不仅考察运动员，也考察教练员的水平。这次我来，一方面是看看有没有好苗子，另一方面也是想跟业余体校的教练员聊一聊，沟通一下最新的执教理念。运动员水平提高了，教练水平也要跟上，优秀的苗子后面怎么培养和保护，怎么尽可能延长运动寿命，这些都和教练有很大的关系。”朱志根说。

这次宁波游泳金牌主要由余依婷和刘海洋两名已经进入省队的小将获得，昨天姜文翰拼下了男子11岁组50米自由泳金牌和11岁组自由泳全能银牌，也算是锦上添花。“宁波游泳项目基层教练和业余训练人数的体量与杭州、温州相比差距太大了，短期内追赶他们不太现实。”宁波市游泳训练中心人士感叹。据记者了解，目前我市正式在编游泳教练员仅8人，而温州是28人，杭州又比温州多一倍以上。

近两年，市游泳训练中心在江北实验小学等单位设置了9个基层训练点。“目前总计有上千名孩子开始业余训练，以2013年左右出生的为主，8年后的省运会游泳选手将从他们中筛选出来。要想出人才、出尖子，这个数量还远远不够。”市游泳训练中心人士告诉记者，即使这个“上千人”的最新数字，也还不足杭州游泳在训人数的三分之一。

另一方面，原来位于儿童公园旁的市游泳训练中心因轨道交通建设拆除后，新馆去年才开工建设，市游泳队一直没有固定的训练馆。运动员的培养和成长需要一定的周期，在项目普及、场地数量、教练员队伍等多方面都还无法与杭州、温州相比的情况下，目前宁波游泳还只能处于“盘整期”加紧布局。

记者 戴斌

李达三善泽甬体
民间体育领跑人⑱

在北仑跑圈，有一位大名鼎鼎的“茶姐”（网名：绿茶柚子）。“茶姐”是个70后，大名徐玲君，是北仑长跑协会的会长。

徐玲君屡屡在国内各大马拉松赛事中获得好成绩，除了自己跑，她还热心公益，带动身边的人一起跑步。她说：“一个人跑步是修行，带动别人跑步是善行，希望更多的人跟我们一起健康快乐跑起来。”

北仑“茶姐”徐玲君
叱咤马拉松赛道的女跑者

首次全马 成绩排名全国第23位

徐玲君的跑步故事，要从2012年说起。一开始，她只是和朋友一起去附近的公园登山。听说上下台阶过多容易伤膝盖，她就改成在北仑区政府广场健步走。“光走感觉不过瘾，不出汗，所以走着走着就跑了起来。”徐玲君说，那时候北仑喜欢跑步的人还很少，广场上经常是她一个人在跑。“当时没有APP软件，没有心率手表，我没有设定具体的跑步距离，纯属‘盲跑’。经常绕着北仑区政府，一跑就是5圈多。”2013年，北仑的几个跑友组建了QQ群，个性外向又热心的她成了群里的活跃分子。在这个大家庭里，徐玲君像海绵一样，迅速汲取了各种跑步知识。

2013年底，徐玲君踏上了挑战杭州国际马拉松的征程，这是她参加的第一个正式马拉松赛事。在比赛中，她以3小时44分10秒的成绩和全国第23名的排名，证明了自己的实力。从此，她的生活和跑步紧密结合在一起。据不完全统计，到目前为止，徐玲君参加的正式马拉松比赛有50多场，最好成绩是3小时12分54秒，是2017年3月在无锡国际马拉松赛上创下的。

首次挑战百公里马拉松 夺得冠军

可能与平时积累的跑量有关，徐玲君的竞技水平在快速提高。去年3月，在第二届南京100公里超级马拉松上，她以9小时13分45秒取得女子组冠军。这是徐玲君参加的第一个赛程超过100公里的赛事。这一成绩，不仅是女子组第一，在男女总榜单上排前十名，甚至比前年男子组冠军还快了1分钟。

南京玄武湖环跑11圈，共计103公里，这9个多小时，她是怎么坚持到最后的？“与百公里越野跑不一样的是，百公里超级路跑更枯燥，没有上下坡，一旦停下来，比赛可能就没法继续。这一路上，我总想一些开心的事，动力就是这样来的。”徐玲君说，“跑步没有捷径，必须耐得住寂寞，顶得住严寒酷暑，坚定信念，坚持目标。”

除了跑得快，徐玲君还有一个本领——自测速度。之前8公里、10公里的“盲跑”经历，让她对自己跑步的速度有着精准的把握。因此，她连续两次当上特步杭马兔子（配速员），2017年还入选为杭州马拉松、舟山马拉松和绍兴马拉松的官方兔子。每次，她都以标准的分段配速完成官兔的任务。

热心公益 想成为“杭马永久号”资格跑者

“跑步是一种‘药’，‘药’不能停。”徐玲君打趣说，“我也有过偷懒的念头，但和跑友们一沟通交流，自己一考虑，还是选择走出家门，把1小时的时间留给跑步。”她说，跑步最需要的就是自律和坚持。

跑步之外，徐玲君还热心公益。2017年3月12日，北仑长跑协会成立，徐玲君当选首届会长。作为运动达人，她每次在赛后看到赛道上的大量纸杯、果皮、空瓶，总觉得不是滋味。在今年8月举行的北仑小港丁家山葡萄山马拉松赛中，徐玲君做起了一名“扫尾兔”，留下来把赛道收拾干净。“其实这项活动在国外早就兴起。我们要做不一样的跑者，还赛道以整洁。”

徐玲君的跑马之路还在继续，接下来她将参加2018宁波国际马拉松、杭州马拉松、上海国际马拉松等赛事。她说自己的目标是成为一名“杭马永久号”资格跑者。“连续参加10届以上，并有官方认可成绩的跑友可以申请‘杭马永久号’。我已经连续5年参加杭州马拉松，希望能实现这一目标。”

记者 庞锦燕