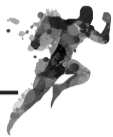


李达三善泽甬体

民间体育领跑人 ⑩



姜成林 跑马赶走了他的“油腻”

在外人看来,律师这一职业自由、风光又多金。实际上,律师长期埋首于堆积如山的案卷和浩如烟海的法条中,生活没规律,少运动,很多人的身体都处在亚健康状态。浙江甬泰律师事务所的姜成林,三年前就是一位深陷亚健康状态的中年“油腻”男律师。

是跑步改变了他的生活。姜成林自2015年加入跑步队伍后,至今已完成20多场半马和10多场全马赛事。他用跑步赶走了“油腻”,并由此直接感受到自律给生活带来的变化。他说:“马拉松带给我健康的身体、健康的家人、健康的朋友、健康的心态和健康的生活。”

首次跑马以失败告终

别看姜成林现在身材精瘦,三年前的他可完全是另一副样子。“比现在胖20斤,最夸张的时候,脖子上的肉有三层,还有轻微三高症状。”2015年7月,他偶然听说了一个跑步爱好者组建的微信群——野人群。“群里大多是事业有成的人士,群友们经常组织爬山和夜跑活动,顾问单位的朋友是这个群的小队长。本着锻炼身体的初心,我加入了野人群,开始跟着他们爬山、夜跑。”当时姜成林只是一个菜鸟级别的跑者,但初生牛犊不怕虎,才跑两个月就报名参加了鄞州区咸祥镇的第一届“海上明月”半程马拉松赛。

“这是我人生中的第一场马拉松赛,同时也是我唯一一场以失败告终的赛事。”半程马拉松的距离为21.0975公里,这是姜成林从未跑过的距离。“记得是下午3点30分开跑,我像上足了发条似地冲出了起跑线,完全不懂合理分配体力,结果在10公里左右就已感体力不支,最终在烈日和高温的折磨下晕倒在18公里处。”

科学跑步爱上跑马

第一次跑马失败的经历,让姜成林有些懊恼,但他对跑步的热情丝毫未受影响。赛后,他特意总结了经验:“不懂得科学跑步,只知道瞎跑,身体出了状况又死扛,这也是初级跑者经常遇到的问题。”找到症结后,他试着用科学的方式来循序渐进地提高跑步水平。

2015年10月,姜成林再次报名参加了宁波国际马拉松(半程)赛,并成功地以2小时12分03秒的成绩安全完赛,取得了人生中第一枚半程马拉松完赛奖牌。接着,又在11月29日举办的首届千岛湖马拉松赛中,以4小时29分41秒的成绩完成了首场全程马拉松赛事。此后,姜成林的跑马之路再也没有停下。到今年为止,他已经完成了20多场半程马拉松和10多场全程马拉松赛事,北京、海口、重庆、杭州等各大城市都留下了他跑马的身影。他在全程马拉松比赛中的最好成绩是3小时25分52秒,是在2017杭州马拉松赛上取得的。今年,他夺得了宁波市律师协会组织的2018律师东钱湖长跑赛10公里组冠军。

随着跑友的不断加入,姜成林所在的野人群队伍越来越壮大,他们在原来的基础上重新组建了野人马拉松俱乐部。“俱乐部的总教练是中国马拉松‘大哥’李子成,执行教练是甬跑团的‘大神’周力。为相互促进,我们还规定了每月的跑量指标。”在野人马拉松俱乐部,男队员每月的跑量要求不低于150公里,女队员每月要求不低于100公里。姜成林自豪地说:“野人俱乐部在2017年首届绍兴国际马拉松赛中取得了团体第七名的好成绩,女子成员是各项马拉松赛事中夺取奖金的常客。”

记者 庞锦燕



福彩开奖信息

双色球 第2018113期:
01 06 09 16 25 26 09
3D 第2018263期:8 1 3
15选5 第2018263期:
04 08 09 10 13

体彩开奖信息

20选5第18263期:
02 05 10 17 19
排列5第18263期:
4 5 2 6 0

(均以公证开奖结果为准)

城市围棋联赛八强战 国庆期间打响 古力领衔宁波疏浅队出战

本报讯(记者 戴斌 通讯员 忻志华) 国庆期间,2018赛季城市围棋联赛的八强战将拉开帷幕,宁波疏浅队将于10月5日坐镇主场迎战柳州文旅队。

本赛季宁波疏浅队阵容中包括古力九段、檀啸九段、朴文垚九段三位世界冠军,被圈内视作“银河战舰”。据了解,疏浅队针对八强战的布阵也已排定,届时上场名单将是古力九段、檀啸九段、伊凌涛六段、王雷六段、储可儿初段。其中,女棋手储可儿2002年出生,今年联赛报名时还是业余6段,随后在8月的全国段位赛上成功晋升,成为职业初段。

此次来访的柳州文旅队实力也非同一般,两名主力均为当前围棋界一线名将,“唐韦星+李轩豪”组合与宁波队“檀啸+古力”组合不相上下,或许胜负就在于哪个队的团体配合更到位。相对于十六强战的一盘定输赢,八强战是三局两胜制较量,宁波疏浅队又占据主场优势,赢面自然更大。

10月5日的比赛将在北仑博地影秀城举行,围棋爱好者可以免费前往现场观战。国家围棋队领队华学明本赛季受邀担任宁波疏浅队名誉领队,届时也将专程来甬助阵,并和宁波疏浅围棋俱乐部董事长杜竹欣、宁波业余高手曹汝旭搭档,为棋迷们进行现场大盘讲解。

象山影视城 将举行影视嘉年华 三场明星见面会等你约



往年象山影视城影视嘉年华盛况。

本报讯(记者 庞锦燕 通讯员 吴宙洋 文/摄) 国庆七天怎么玩?去象山影视城是个不错的选择。记者昨天获悉,象山影视城十一影视嘉年华将于10月1日启幕。至于嘉年华的重头戏——明星见面会,本报记者也提前打探清楚了。据工作人员透露,《鹤唳华亭》《新神雕侠侣》《大周小冰人》三大剧组届时将与粉丝面对面互动,快排好时间与偶像偶遇吧。

十一长假期间,古典风、摩登潮、影视乐三大主题将在象山影视城影视嘉年华重装亮相。看古装剧不过瘾,那么穿上古装到拍摄地来一次穿越吧。嘉年华期间,象山影视城星光广场有500套古装供游客选择。只需凭门票扫码,便可免费身着汉服唐装,与京城护卫、热播影视剧人物、江湖市井等上演古装快闪。本次影视嘉年华还准备了精彩纷呈的节目:街舞达人引领游客在街头随性跑酷、涂鸦;襄阳城水街有戏曲快闪;由《麻雀》《三体》《幻城》影视特技原班人马带来的《疯狂现场之极限特工》带游客进入真实的影视拍摄现场;民国城中,还有紧张刺激的三军巷战……

每届象山影视嘉年华都是粉丝们的大派对,今年的福利自然也不会少。目前,除了《鹤唳华亭》等三部大剧,象山影视城内还驻扎着《大宋宫词》《士为知己者》等众多剧组。演员方面,许晴、罗晋、李一桐、郑业成等明星都“潜伏”在象山。国庆长假期间,可别错过了与偶像近距离接触的机会哦。