

谢勇军：来，我们一起快乐跑



谢勇军(中)和跑友同

五六年前,谢勇军的体重是90公斤,他迈开步子跑步的目的很简单:减肥。经过年复一年的坚持,效果显而易见,如今体重维持在70公斤左右,每月的跑量大约200公里。“一个人跑步是修行,带动别人跑步是善行。”谢勇军也是甬城跑友队伍中的热心人,作为宁波快乐跑跑团的主要负责人,他和队友们的口号是:甬敢爱,快乐跑。

和队友们的口号是:甬敢爱,快乐跑。

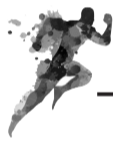
宁波快乐跑成立于2009年,是宁波较早成立的跑团之一。从2013年开始,跑友们建了新的QQ群、微信群,并且推出“社区约跑”模式,在全市设立了15个“社区约跑分舵”。目前,宁波快乐跑在群成员达到近1500人。这么多人,要做到统一行动不太现实,于是谢勇军和队友们设计了每周固定的约跑时间和线路,这样既方便跑友们就近参加,也带动了更多人参与到跑步中来。比如:周一,和丰广场;周二,姚江公园、城西丽园、鄞州公园、江北梅竹;周三,琴桥公园、东湖花园、体育中心、高桥望春;周四,东部新城、青林湾;周五,月湖公园;周日,高桥望春晨跑……

“另外,慈城云鹭湾、章水晨跑团、洪塘奥体城等约跑线路也正在筹备中。任何跑友只要愿意加入,随时可以和我们一起跑步。”谢勇军说,公益、开放、共享、积极、健康是大家一致坚持的原则,“我们每个月还组织拉练,组团报名参加一些比赛。”

张罗一个具有一定规模的公益性、开放性团队,谢勇军坦承会有不少压力。“很感谢和我一起努力的队友们,大家都有足够的热情与担当,我们都愿意为更多跑友做些力所能及的事。一个团队有人管理和没人管理不一样,活动有人组织和没人组织不一样,我们这群跑友互动久了,团队就越来越有‘黏性’,就像一个大家庭。”谢勇军说,每名跑友的需求不同,“有的人追求成绩和突破,有的人追求快乐健康,我属于后者。在为大家做组织和服务工作的同时,反过来也推动我自己长期坚持锻炼。”

记者 戴斌

李达三善泽甬体



民间体育领跑人 ③②

民间体育领跑人 ③③

应文绍：体育运动是“良药”



应文绍在晨练

应文绍年近八旬,不过他认为自己的心态和体力都还很好。“年轻的时候就喜欢运动,退休后跑步十多年,再后来考虑到年龄大了,主要通过太极拳、剑和健身气功、健步走等方式锻炼。”他说老年人保持健康也是为家庭和社会做贡献,而体育运动则是“良药”。

年轻的时候,应文绍的体育成绩很出色,上世纪60年代,还在读高中的他就获得了宁波地区运动会举重比赛冠军,上大学后获得过全国大学生通

信比赛铅球冠军。“通信比赛就是不集中比赛,各个学校把选手测试的成绩上报后统一排名。在大学里我还参加过小口径步枪射击比赛。”应文绍当年曾报考体校,可惜因为个子不够高而未入选。

一直以来,应文绍积极参加体育锻炼,他的理念是“动可延年,乐则长寿,静以养生”,即使到了如今这个年纪,还极少有需要吃药、打针的时候。应文绍通常早上打太极拳、练健身气功,晚上健步走。他说太极拳和八段锦、易筋经等健身气功对场地要求不大,“其实年轻人也应该学学,在办公室就可以练”。

家住西门街道翠中社区的应文绍,晨练地点在工程学院西校区,他还在那里热心地“义务教学”,吸引了很多朋友的加入。“有时候几个人跟我学,有时候十几个人,一批学会了换一批。”

新闻链接——

评选活动即将开始网络投票

2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”评选活动9月20日报名截止,共有38人提交了申报材料。根据主办方原定规程,10月8日至15日为专家评定组预审、宁波晚报微信公众号集中进行网络投票的时间。现根据活动情况对网络投票时间进行调整,投票将于10月11日至16日进行。

网络投票结束后得票前五名的申报人,由专家评定组进行审核,如果发现有人不符合申报范围和申报条件,可否决其获奖资格,由此产生的空缺名额,不另行筛选递补。未进入网络投票前五名的所有申报人,专家评定组逐个评议,再选出五名获奖者。

记者 戴斌

中国当代艺术展在保加利亚举行

本报讯(记者 陈晓昱 通讯员 李洁莹)当地时间4日,由索非亚中国文化中心和保加利亚国家美术馆共同主办的“历史与现实:中国当代艺术展”在保加利亚国家美术馆开幕。

索非亚中国文化中心由国家文化和旅游部与宁波市政府共同建设,是宁波市第一个利用国家级平台在“一带一路”参与国家设立的常驻机构。作为“一带一路”(中东欧)中国美术巡展项目国际巡展的首站,本次展览与前不久在宁波美术馆举办的当代艺术展遥相呼应。两个展览相继举行,不仅是中国美术响应“一带一路”和中东欧合作倡议的具体实践,也是推动中国艺术走向世界的具体行动。

本次参展的13位艺术家来自中国各个省份,他们中有美术学院、综合性大学、美术创作机构的工作人员,也有职业艺术家。此外,一些具有鲜明个性面貌的青年艺术家也被邀请参与展览。在创作形式上,除了绘画之外,还有装置、影像等作品。这些优秀作品向保加利亚观众展现了中国悠久的历史传统文化,同时彰显了当代的中国艺术精神。

城市围棋联赛 宁波疏浅队挺进四强



宁波疏浅队在比赛中。记者 胡龙召 摄

本报讯(记者 戴斌 通讯员 忻志华)昨天,2018赛季城市围棋联赛八强战中,宁波疏浅队在北仑主场设擂迎战柳州文旅队,最终在三盘两胜的较量中以2:0结束战斗,晋级四强。

这是本赛季城围联1/4决赛的重头戏,宁波疏浅队的“檀啸+古力”与柳州文旅队的“唐韦星+李轩豪”都是强强组合,这场比赛也是宁波队向冠军宝座挺进的一道坎,昨天2:0获胜后,主教练兼队员檀啸表示:“上午第一盘棋相对赢得轻松些,始终处于领先状态。下午这盘棋很艰苦,从布局来说就不是我们的风格,局面一直非常混乱,最后赢下来非常兴奋。”

第二盘棋下到第60手,宁波本土棋手伊凌涛六段主动请缨上阵。檀啸告诉记者:“伊凌涛表示自己比较擅长处理当时那样的复杂局面,我们也相信他,再说还有暂停制度。他上去之后下得很好,有了一点微弱的优势,然后队里给我布置了任务,我上去后乐观了点,稍微出现了一些变化,我们没有下出最狠的招,一度形势被对方赶超。不过对方接力阵容最后一棒的队员实力弱一点,我们又逆转回来了。”而伊凌涛自己则认为第二盘是拼下来的,“中间我们用了两次暂停探讨,后面的局势基本就看得清了”。

福彩开奖信息

七乐彩 第2018117期:
01 03 10 13 14 16 28 30
3D 第2018271期:5 3 6
15选5 第2018271期:01 07 08 09 13

体彩开奖信息

大乐透第18116期:01 14 17 21 33 07 10
6+1第18116期:9 6 7 4 5 9 3
20选5第18271期:02 04 05 06 17
(均以公证开奖结果为准)

全年无休 全天候办理
分类广告
刊登热线:56118880
办理地址:海曙区灵桥路699号601(芝士公园对面)

法律服务
●离婚、房产、经济纠纷 87295238
旧货回收
●高价收一切旧货 13586580881 严
●收家具床一切旧货 81100126 陶

物业出租转让
●求购海曙、鄞州、江北60-100平方一手店面 13685899000
搬家搬厂
●千喜搬家搬厂特优 87778900
●快捷专业搬家搬钢琴 87907772

●友好专业搬家搬设备 87329310
调查咨询
神州调查 87289267
民事取证、商务、打假、寻人
宁波人自己的老牌调查公司

商品供求
●壹鼎装饰·装修翻新 87483884
●大大特价洗洁精等 18069090385
●求购厂房土地或投资合作,
联系电话:87803099 王

宁波市育王三墓园 预约电话: 88339061
13567920891
墓园是民政部门批准的正规公墓,位于育王寺大门南面100米(过铁路),价格亲民,最低价一万(大约2-3平方米壹穴),款式齐全。来必接送,公交155、162、750、756、758、759育王寺下车,或轻轨一号线宝幢站下车。