宁波晚报
责编/楼世宇 董富勇 审读/胡红亚 美编/周斌 照排/陈科

周日就是“三八”妇女节啦！

女神们，线上公益跑约你参加

她们都是跑道上最美丽的风景。市长跑协会供图

漫长的假期，改变了很多人的生活习惯。有人调侃：全民变成了厨子，医生变成了战士，公务员变成了门卫，老师变成了主播；每天睡衣不离身，一日三餐变两餐，体重噌噌往上蹿……换装的季节就要来了，尤其对于女同胞来说，你会担心自己的体态吗？本周日就是“三八”国际妇女节，赶紧动起来吧：你跑步，我捐公益口罩，2020宁波市首届女神节线上公益跑在等你！

疫情防控期间，居家健身成为市民日常锻炼的首选。宁波市县两级体育部门因势利导，及时通过媒体推出系列短视频，指导市民科学健身。宁波市社会体育中心、体育协会及时跟进，引导广大体育指导员、健身教练和公众积极参与。由线下转为线上，我市全民健身开始进入一个全新的阶段，“互联网+体育”在疫情防控的特殊时期得到空前强化。

春暖花开的3月，本是约跑的最美时节，然而由于疫情影响，全国各地乃至国外的马拉松赛事纷纷取消或延期。人群还不宜聚集，那我们换一种方式，市社会体育指导中心推出2020宁波市首届女神节线上公益跑：3月8日，跑一个属于自己的步数来记录这个与众不同的女神节，因为疫情被分隔的女神们，在这个属于自己的节日里，隔空跑起来，虽然人不在一起，但是心却相连。

特别值得一提的是，本次活动完赛后，每位参赛者可获赠3个医用级防护口罩。同时，赛事组委会将再捐赠1500个医用级防护口罩给在第一线的医务和社区人员，合计送出口罩3000个。

本次线上公益跑活动由宁波市社会体育指导中心主办，海曙区文化和广电旅游体育局协办，海曙区长跑协会、宁波快乐跑执行。活动人数500人，分组为：3.8公里女神跑200人（男女不限）；3.8公里情侣跑100人；10公里抗疫情健康跑100人（男女不限）；3.8公里医护人员专属跑100人。

报名免费，起止时间为：3月5日0:00至3月6日18:59:59，额满提前结束；活动起止时间为：3月7日0:00至3月9日23:59:59。

3.8公里和10公里虽然距离不长，但对体能还是有一定要求的。参赛者年龄限18周岁以上，选手可根据自己的身体状况和实际能力报名参加。患有先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管病、心肌炎等疾病的人不能报名参赛。

每位报名成功的参赛者，入群打卡截图，完赛后可获电子版完赛证书、电子奖牌。另外凭报名和完赛证书截图，还可以到宁波市社会体育中心一楼大厅（海曙区蓝天路406号）领取医用级口罩3只（领取时间：3月12日和13日10:00-17:00），逾期视为放弃。因为正处于疫情期间，尽量考虑团领，选手依据组委会短信通知，分批次有序领取。

具体竞赛办法：

1.活动规定期间内，参赛选手打开手机任何一款运动App，连续跑步按照自己报名的公里数据，将手机上跑步数据截图发给主办方核实。

2.室内跑或者跑步机上跑：打开手机上运动App，选择室内跑模式；运动手表可以直接选择室内跑模式，跑完后同步到手机App，两种跑步方式任意一种App的跑步数据截屏发给主办方。

3.情侣跑规则是隔空跑，约好同一个时间，两个人的卡一起开始即可，配速不求同步。

4.户外跑直接打开运动手表或手机运动App选择室外跑模式，跑完后同步到手机App，跑步数据截屏发给主办方，户外跑同时上传跑步时戴口罩照片。

5.户外跑步时，尽量单独跑，必须戴口罩，与其他人至少保持2米以上距离，不可成群结队，不得借助任何交通工具。凡使用交通工具、成群结队的选手比赛成绩无效。

报名选手可扫下方二维码入群，如已满可加管理人员微信：stevenbros，申请加入报名沟通群。

记者 戴斌

天一讲堂 首次推出“云讲堂”

周日林特特开讲《如何打造优质社交圈》

林特特

本报讯（记者 俞素梅 通讯员 陈莹） 3月8日（本周日）下午2:00，宁波图书馆将特别推出天一讲堂“云讲堂”，邀请自我管理培训师、作家林特特，在上海的家中远程为甬城读者开讲《如何打造优质社交圈》，感兴趣的读者，届时可微信扫描下方二维码参加聆听。

林特特，本名杨颖，毕业于中国人民大学清史研究所，北京作协合同制作家，已出版《以自己喜欢的方式过一生》等多部作品。作为一名出色的自我管理培训师，林特特近年来深耕知识付费领域，曾担任深圳卫视2020年知识春晚特邀嘉宾、天津大学高端培训中心特约讲师。

林特特曾于2018年10月13日来过“天一讲堂”，主讲《用自我管理提高幸福指数》，就如何通过人际圈管理、朋友圈管理、情感管理来提高幸福指数进行了分享，接地气的内容很吸引人。此次主讲《如何打造优质社交圈》，她将从何为优质社交圈、优质社交圈中的熟人和陌生人社交，以及线上识人三个方面来解密社交之道。

“天一讲堂”是由宁波市文化广电旅游局主管、宁波图书馆主办的公益性文化项目，自2006年创建以来，坚持每周六下午准时开讲。此次新冠肺炎疫情期间，“天一讲堂”首次推出“云讲堂”，为的是让读者足不出户继续宅家享受讲座时光，浸润在思想的河流里。

国内多项马拉松赛事延期或取消

九龙湖（宁波）半程马拉松赛延期

本报讯（记者 戴斌） 记者从相关部门了解到，近两天内又有多项马拉松赛事相继宣布延期，其中包括我市的九龙湖半程马拉松，还有邻城绍兴上虞的2020曹娥江半程马拉松赛。另外，中国田径协会还发布了由该协会认证、原定于3月份举行的全国范围内马拉松赛事取消和延期信息，共有6项赛事取消，38项赛事延期，2项赛事待定。

据悉，原定于2020年4月12日举办的九龙湖（宁波）半程马拉松赛将延期举办，具体举办日期另行通知。

九龙湖半程马拉松组委会将保留所有成功报名跑友的参赛资格，欢迎大家届时继续参赛。无法继续比赛的选手，组委会将退还报名费（通过第三方报名平台报名的选手请在2020年3月31日前联系平台进行退费）。其他信息，请持续关注近期赛事官网、微信公众号（宁波九龙湖国际半程马拉松）的通知。

3月2日，绍兴两项赛事同时传出消息：2020绍兴国际马拉松宣布初定今年11月8日举行，规模基本与去年持平；2020曹娥江半程马拉松赛发布延期通告，具体比赛日期将提前一个月通告。

拍卖公告栏

刊登热线：87682558
13884469746姚

另外承接《宁波晚报》《东南商报》政府类、企业类、招聘等公告，欢迎垂询！

宁波市锦和拍卖有限公司 拍卖公告

受委托，我公司将于2020年3月13日下午2时在宁波市鄞州区五乡镇公共资源交易站举行专场拍卖会：

拍卖标的物为鄞州区五乡镇联合村潜龙墓园经营承包权 （具体见资产租赁承包合同）。

起拍价：847.05万元，为有保留价的增价拍卖方式，不到保留价不成交。拍卖保证金847.05万元。

凡具备完全民事行为能力的自然人、法人或其他组织均可参加竞买，拍卖保证金请于2020年3月12日下午4时前将付入指定账户（户名：宁波市鄞州区五乡镇联合村股份经济合作社，账号：8117020130208271 5，开户行：鄞州银行五乡支行），并于拍卖开始前半小时内凭银行缴款凭证和有关身份证件到拍卖现场办理报名手续。

咨询看样电话：88488803 13605889108