

在四明山上连续跑168公里
用时长达两天两夜

这些超级跑友是这样练就的

11月13日下午2:00,参加2020“江南百英里”雪窦山越野赛168公里组的559名选手从溪口镇雪窦山游人中心广场出发,他们将在四明山上连续奔跑,成绩好的选手将耗时一天一夜,多数选手可能要近两天两夜。这么能跑的选手是些什么样的人?跑长距离越野需要注意什么?记者采访了其中几名跑友。



168公里组比赛出发场景。

跑圈内的“梁神” 每天跑步机要跑三四十公里

此次参加168公里比赛的选手中,有40人是过去在各种超级马拉松和超级越野赛中获得过佳绩的精英选手。梁晶是本次赛事夺冠热门之一,在过去的几年里,这位“90后”小伙儿的人生可以用开挂来形容,成了冠军收割机:2015年在首届香港12小时超马比赛以139公里的成绩夺冠,到后来HCFR国际越野跑挑战赛100公里冠军、曲阜12小时超马冠军、柴古唐斯括苍越野赛冠军……

梁晶的师傅魏普龙,是安徽省合肥市马拉松运动协会创建者之一。魏普龙当过兵,1976年工作后,他成为一名体育教师,随后应征入伍。2013年因为一次偶然的的机会,他得到了上海马拉松的一个全马名额。带着忐忑的心情,56岁的魏普龙踏上了赛道。4小时36分的完赛成绩,让冲过终点的他,感到

惊喜不已。赛道上的成就感,唤起了魏普龙的激情和血性,从此对马拉松的热情一发不可收拾。迄今为止,魏普龙已经跑了110多场全马。

“我们都不是从小接受专业训练的跑步选手,但是一步步积累能量,使自己能够跑得更远。我的师傅张亮友,现在94岁了还在跑步,昨天晚上微信里还在晒30600步纪录。”魏普龙认为,跑极限越野需要血性和野性。“梁晶平时每天要在健身房跑步机上跑三四十公里,有时候健身房练习之后,我还陪他跑高楼,63层高的大楼,我上下跑两趟,梁晶跑四趟……”魏普龙说,当然训练的方法要科学,然后一定要重视高强度比赛后微量元素的补充。



魏普龙



邢如伶

越野跑“女神” 长途越野少抬头看山顶

此次来甬参赛的超级越野跑者中,也有不少“女神”。来自北京的邢如伶已经58岁,刚刚幸福地添了第二个孙辈,有人笑称她是“中国最能跑的姥姥”。由于健康的训练和生活方式,更由于大气开朗的个性,邢姐看上去比实际年龄年轻得多,削瘦,但举手投足充满力量。

“我退休以前是医院手术室的护士,2001年开始跑步的时候是因为心脏出现点问题,植物神经紊乱。当时医生要求我装起搏器,后来朋友建议我跑步运动试试,或许能够减轻症状。我跑了三个月之后,心率就正常了……”邢如伶说,当年她就报名参加了北京马拉松赛,之后越跑越远,并于2009年加入越野跑行列,并很快开始尝试百公里超级赛且不断取得佳绩。

2018年八百流沙极限赛,邢如伶夺得女子亚军,用时116小时16分50秒。“这项比赛是八百里的荒漠穿越,要自己背着补给,需要自己导航。所以当时全程跑完后,导航显示我跑的距离是444公里。”邢如伶提醒尝试从公路跑转向越野的跑友,一定要从装备、心理和技术上都有所准备,然后循序渐进。

对于那些首次参加百公里以上

长距离比赛的选手,她建议背上保暖衣服等装备,女生最好结伴同行;跑的过程中多看脚下而不要总是抬头看山顶,也不要总是看时间……

从清华大学经济学系研究生毕业的顾海燕也是越野圈里的知名女将。她也获奖众多,例如:2016年11月,海燕参加三峡168公里,43小时09分钟完赛,夺得女子第二;2018年3月高黎贡MGU160公里,以31小时21分钟夺得女子第三;2018年5月参加著名的爱江山北京168公里赛,在号称国内最虐的赛道上,以40小时54分夺得女子第一。

顾海燕平常路跑练得不多,但是非常重视核心力量训练。顾海燕的训练三大法宝:核心力量、楼梯机和爬山。“中途补给站不要吃太多,另外建议尽量带两个头灯,晚上跑步过程中会用到……”本次四明山开跑之前,她专门为首次跑168公里的跑友做了经验分享。

而这些选手都一致认为:跑步是为了遇到更好的自己,所以“量力而行”是每个跑友都应该遵循的准则。

记者 戴斌/文 胡龙召/摄
通讯员 周力



顾海燕

5G+数字影视高峰论坛 在象山召开

本报讯(记者 吴丹娜 通讯员 吴宙洋) 11月14—15日,首届5G产业峰会——象山影视城5G+数字影视高峰论坛在象山星光影视小镇召开,论坛以“拥抱5G新时代,打造影视新高地”为主题。来自国外影视技术专业团队、国内顶尖专家学者、影视行业领军人物、知名导演、制片人和全国各大影视基地负责人以及媒体近300人出席本次高峰论坛。

记者获悉,论坛上将有五大重要成果同时发布,包括成立“象山影视城5G+影视制作示范基地”、成立“象山影视城国家新媒体联合实验室”、合资引进“加拿大LED电影特效团队及技术”、成立“华为一象山5G数字影视科技创新中心”、以及引进光大集团新科技板块光控特斯联(上海)信息科技有限公司共同建设AI Studios人工智能影视基地(AI Citywalk人工智能商业街区项目)。

万里学院游泳选手 打破省大学生纪录

本报讯(记者 李臻 通讯员 钱欢 向娴华) 11月13日,2020年浙江省大学生游泳锦标赛暨第十四届全国学运会游泳选拔赛在杭州师范大学举办。

在上午的男子甲组50米自由泳决赛中,浙江万里学院物流与电子商务学院学生沈正宵打破了浙江大学在2011年6月份创造的25秒12的尘封九年的省大学生纪录,并夺得冠军!当天晚上的男子甲组50米仰泳决赛中,他以29秒11的成绩再度夺冠。

值得一提的是,在这次仰泳比赛中沈正宵达到了国家一级运动员标准,毕业前达到国家健将的标准就成了他的下一个目标。

福彩开奖信息

6+1第2020115期 4 5 7 8 2 0 蛇
15选5第2020266期 02 08 11 14 15
3D第2020266期 8 2 7
快乐8第2020018期
03 05 12 16 20 21 22 27 32 36
39 45 49 51 58 59 63 70 72 76

体彩开奖信息

大乐透第20114期 10 12 21 24 30 03 07
20选5第20266期 07 08 09 15 17
排列5第20265期 7 7 0 4 3

(均以公证开奖结果为准)

一周楼市速递

十月二手房成交5226套 环比下降30.76%

据相关房产数据平台显示,10月份的市中心城区存量房住宅共计成交5226套,环比下降30.76%,同比上升10.30%,其中市三区(海曙、江北、鄞州)共计成交3140套,环比下降34.25%,同比上升5.26%,成交均价为26361元/㎡,环比上升2.15%,同比上升10.62%。

10月份中心城区存量住宅成交量占比分别是:鄞州区占比34%,环比下降34.47%,海曙区占比19%,环比下降34.27%,江北区成交占比为7%,环比下降33.16%,其他占比40%,环比下

降24.75%。成交总金额的区属分布分析,鄞州区占42.78%、海曙区占16.34%、江北区占8.69%、其他占32.19%。

相比于“金九”7548套(市六区)的成交量来说,“银十”成色就略显不足了,调控升级后的“扩圈限购”政策依然对楼市存在着降温影响。

文 马娟娣 通讯员 胡静