

# 余姚四明山千里国家登山步道线路发布

## 全长800公里,多条步道已贯通



户外运动爱好者们从羊额古道出发体验金秋登山乐趣。 记者 戴斌 摄

本报讯(记者 戴斌 通讯员 谢敏军) 昨日,2021余姚四明山千里国家登山步道线路发布仪式暨金秋登高活动在梁弄镇羊额古道举行。

仪式上,四明山千里国家登山步道总体规划发布,规划登山步道全长800公里,分布于8个乡镇(街道),形成“三纵两横”“八大环”和16条精品路线的总体布局。

千里登山步道串联了余姚四明山旅游景区景点、山居村落、农业观赏点、民宿、农家乐等,配套旅游驿站、标识系统和安全警示提示系统,植入数字登山系统,并选择部分古道建设浙东唐诗之路精华段,形成千里步道千里风光、一路乡村一路诗的诗画意境。

记者了解到,目前羊额古道、茭湖古道、东岗山森林道、古越寻踪步道、环大岚樱花步道已经全线贯通,并完全符合国家登山步道有关标准。

发布仪式后,登山爱好者们开始体验羊额古道之美。本次登高活动分体验组和专业组,体验组途经羊额古道,到达羊额岭观景平台,单程2.5公里;专业组途经羊额古道、羊额岭观景平台、夏家岭、姚江源头、大坪、东岗山,最后到达斤岭顶,单程约13公里。

“登山是一项很好的锻炼身体方式,四明山登山步道建设好了以后,对于我们登山爱好者来说,能够有更多的选择,可以在登山的同时,欣赏沿途的风景。”体验组登山爱好者卜奔方

告诉记者,自己和伙伴们每个月都会利用周末登山两三次,每次走5公里至10公里。

施泽是来自慈溪市户外运动协会的登山爱好者,喜欢上登山等户外运动已有10多年。“以前就经常来四明山徒步,步道也比较熟悉。登山步道重新规划和建设后,安全性大大提高。比如以前可能有些道路比较难走,经过修建就好多了。另外,按照国家登山步道有关标准配套标识系统和安全警示提示系统,登山爱好者即使不熟悉这里的情况,一般也不会出现迷路等情况。”施泽也提示登山爱好者,参加这样的户外运动,每个人自身也需要充分的安全意识,例如做好热身运动,下山的时候注意方法以免伤害膝关节等。

# 游泳军团迎来“爆发”

## 宁波运动员昨在全国残运会上收获5金

本报讯(记者 王思勤 通讯员 林军 郎云龙 陈丰) 昨日,在第十一届全国残疾人运动会的赛场上,宁波游泳军团迎来“爆发”,全天共收获5金4银2铜。至此,宁波运动员已经在本届运动会上取得12金9银8铜的好成绩。

当天,宁波游泳运动员在陕西西安奥体中心游泳跳水馆掀起“夺金潮”。上午,陈懿首先发力,在女子S10级50米自由泳决赛中一路领先,最终以28秒10的成绩夺冠,同时也打破了该项目的全国纪录。由于在本届残运会提前完赛的项目中,宁波运动员已在射箭、跆拳道、皮划艇等比赛中夺得7金5银6铜的好成绩,因此,陈懿

拿下的是宁波队的第8金。

下午,泳池屡传佳讯,王益楠在男子S8级100米自由泳决赛中夺冠,将宁波军团的第9金收入囊中;第10金,出现在男子34分4×100米自由泳接力比赛中,由王益楠、谢志立、王杰和队友组成的浙江队以3分53秒37的绝对优势夺冠;很快,第11金、12金紧随而来,徐佳玲、陈懿和另外两位队友组成的浙江队在女子34分4×100米自由泳接力中以4分33秒02的成绩夺冠;而在男子49分4×100米混合泳接力中,华栋栋和另外3位队友一起为浙江再夺一金,并以4分25秒38的成绩打破全国纪录。

此外,姚攒在女子SB4级

100米蛙泳中获得银牌,徐佳玲在女子S9级100米自由泳中收下银牌,谢志立、王杰在男子S9级100米自由泳中分别获得银牌和铜牌,赵宇航在男子S15级50米自由泳比赛中获得银牌,范志勇在男子SB4级100米蛙泳中收获铜牌。

市残联相关负责人告诉记者,游泳项目开赛首日,宁波游泳运动员多点开花,所有参赛选手都取得了好名次,体现了宁波残疾人游泳雄厚的夺金实力。老将陈懿、王益楠、徐佳玲、王杰发挥稳定,均有金牌入账,2005年出生的小将谢志立第一次参加全国残运会就发挥出色,已经取得1金1银的好成绩。

# 2021长三角阅读马拉松大赛(甬图站)顺利完赛

本报讯(记者 施代伟 通讯员 陈莹) 你最快多长时间可以读完一本书?最新一批宁波的读书能手榜单昨天出炉。

昨日上午10:00,2021长三角阅读马拉松大赛(甬图站)在宁波图书馆新馆开赛。本次活动在江、浙、皖、沪四地同时进行,187个赛点、7000余名选手,沿用以往5人成组的团队赛形式进行比拼。既有个人成绩排名,也有团队总成绩,阅读马拉松展开的是一场专注力与意志力的较量……

本次宁波地区共设6个赛点、185个参赛名额。其中,宁波图书馆新馆开放报名50人。报名信息一经发布,便吸引了31个团队共计155名读者踊跃报名,中签率为32%。由于中签率较低,很多熟悉比赛规则的资深选手为了顺利参赛,在抽签开始前机智地加入了宁波地区的其他赛点。

据宁波图书馆工作人员介绍,此次比赛延续了阅读马拉松一贯的传统,这次的比赛用书是江苏人民出版社在今年9月出版的《向北方》。

活动现场,有不少选手已是连续多年参赛。答题系统开放后,第一位完成比赛的读者何先生以满分的成绩排在长三角地区第52位;“编跑编读”队的5名参赛者来自同一家单位,连续两年幸运中签,他们也是今年甬图站的团队第一名。

最终,10支中签队伍的50位选手以100%的到场率和100%的奖牌率顺利完成本次马拉松比赛。“参赛者中,年龄最小的19岁,最年长的53岁,90后选手是本次活动的主力军。”宁波图书馆工作人员说。

据介绍,本次阅读马拉松大赛倡导“阅读致用”理念,读者需要秉持“带着问题阅读”“以阅读为思考的框架”“知行合一”这些阅读习惯。活动把选手、公共图书馆、出版社和作者联系在一起,通过赛事让更多人看见阅读,将阅读变成生活里重要的一部分,让大家享受一段完整的阅读时光。

### 福彩开奖信息

3D第2021282期 5 0 6  
6+1第2021121期 0 7 7 7 2 0 兔  
15选5第2021282期 09 11 12 13 15  
快乐8第2021282期  
05 07 08 09 16 17 21 25 27 31  
34 36 42 46 52 56 64 68 71 74

### 体彩开奖信息

大乐透第21121期  
02 15 19 29 30 02 09  
20选5第21282期  
02 03 04 13 16  
排列5第21282期 4 7 0 7 3  
(均以公证开奖结果为准)

## 分类信息

【刊登热线】  
56118885  
56118880  
职场招聘 声明公告 房屋租赁 搬家搬厂  
旧货回收 教育培训 商务信息 法律服务

●奉化化工区土地出售20-30亩  
可来电询价15990206650 苏

## 声明公告

刊登热线:  
56118880  
●宁波富时进出口有限公司遗失  
海运提单1份,提单号NB21  
080517,船名CMA CGM  
BALI,航次V.0MEABW1,  
声明作废  
●宁波大榭聆夏投资管理合伙企业  
(有限合伙)遗失财务章  
一枚,声明作废

## ●遗失声明

宁波海江伟业有限公司遗失  
汉宏物流(中国)有限公司宁  
波分公司签发的海运提单一份,  
提单号NGBZL09396,  
箱号NYKU8510170和TG  
HU5277850,船名航次CO  
CHRANE/2139E,  
此提单遗失作废,特此声明!  
●民事免费法律咨询 56281878  
●离婚、房产、经济纠纷 87295238

## 旧货回收

收家具电器 13884469298  
宁波市鄞州博洪教育培训机构有限公司  
学科类办学许可证注销公告  
经宁波市鄞州博洪教育培训机构有限公司股东会决议  
(股东决定),注销宁波市鄞州博洪教育培训机构有限公司中  
华人民共和国办学许可证,涉及公司所有教职员工工资、学员  
学费等债权债务问题,请在公告日起6个月内向区教育局(或  
后续相关区职能部门)和宁波市鄞州博洪教育培训机构有  
限公司反映,并处理。剥离学科后的宁波市鄞州博洪教育  
培训机构有限公司仍将履行原公司的权利和义务。  
区教育局联系电话:89295205 学校联系电话:87019888  
宁波市鄞州博洪教育培训机构有限公司 2021年10月24日

## 搬家搬厂

●千禧搬家搬厂特优 87778900  
●快捷专业搬家搬钢 87907772

## 宁波市龙一公墓

本墓园是民政部门批  
准的正规公墓,位于宁波市  
殡仪馆旁,墓式齐全、价格  
适宜,环境优美。  
地铁:一号线东环南路站2  
公里,免费接送。  
(清明节无交通管制)  
联系:陈先生 13003700407  
张先生 13065698269