

“家门口的比赛回归,心里是火热的!”

阔别3年,九马再鸣枪

4月22日上午,2023九龙湖(宁波)半程马拉松赛在镇海市民广场鸣枪开跑。这是该项赛事第六次举办,也是时隔3年后重新启动,吸引了万名跑友参加,同享九龙湖风景区“最美赛道”。



2023九龙湖(宁波)半程马拉松赛场景。记者 胡龙召 摄

1 “家门口的九马重新启动,心里是火热的”

“我和队友们是从第一届比赛就开始参加的,隔了3年,终于又可以在家门口起跑了。”76岁的沈其浩告诉记者,他是镇海区马拉松及路跑协会跑团的成员,今年报名启动的时候,很多队友都抢着报了名。沈其浩参加跑步运动已有四五十年,参与马拉松运动也已有二三十年,他和跑团的资深跑友许建永等同伴,参加过国内很多城市的马拉松和跑步类赛事。

“今年听说家门口的九马重新

启动,心里是火热的,非常高兴。天公也作美,气温又不高,正适合跑马拉松。”他说,自己平时每天跑步15公里至20公里,“关键是锻炼身体,身体好了才能够幸福地生活。”

对于热爱跑步的朋友来说,家门口的马拉松赛是体验快乐的最好机会。来自江北区的跑友Falcon(网名)抵达赛场之后,把运动服放在市民广场边的石凳上,很仔细地把号码布平平整整地别在胸

口位置后,才套在身上。“要有点仪式感!”Falcon笑称。

Falcon参加跑步运动十余年,第一次参加马拉松也是在家门口。“我一直喜欢运动,健身房和球类运动都喜欢,觉得运动之后自己的精神气状态会更好一些。首次参加半程马拉松是2015年在江北举行的山地马拉松,首次跑全马是2019年东钱湖马拉松,后来也去杭州、厦门、无锡等地参加过比赛。”Falcon说。

2 不少外地跑友在这里开启自己的“首马”

万人队伍中,当然也有不少首次体验马拉松赛事氛围的选手。来自温州的王泽龙就是其中一位,1998年出生的他是进入跑步行列仅两三年的新手。“我喜欢上马拉松是2021年看了东京奥运会马拉松比赛电视转播,发现这也是一项很酷的运动。近两年比赛很少,我都是自己训练。去年也报名过马

拉松赛,不过后来比赛取消了,所以这次是我首次参加正式的马拉松赛事。”王泽龙说。

另一名选手钱成如也来自温州,他是第三次参加半马比赛。“前两次在温州跑的,今年第一次到外地参赛。”钱成如告诉记者,这是他“阳康”后第一次参加比赛,“不追求成绩,慢慢跑,完成比赛就行。”

还有一些跑友带着任务参赛,公安跑团的选手怀盛和数十名队友融入了万人队伍,他说:“我们的任务主要是护跑,跑步的过程中,万一比赛过程中出现突发意外情况,就会立即参与处理解决。在宁波举行的各类马拉松赛事,通常都会有我们这个跑团的身影。”

3 万人乐跑中国田协认证的“最美赛道”

九马自2015年举办以来,一直秉承“健康、慈爱、环保”的办赛理念,曾被中国田径协会授予“最美赛道”和“银牌赛事”等荣誉称号。

据了解,2023九龙湖(宁波)半程马拉松赛总规模为1万人,设置三个组别:半程马拉松(21.0975公里)、短程马拉松(11.7公里)和

迷你马拉松(3.7公里)。其中,半程马拉松组4000人、短程马拉松组2500人、欢乐跑组3500人。

本届赛事起点设置在镇海市民广场,半程马拉松参赛选手们从市民广场出发,途经民和路、西大河南路、镇海大道、九龙大道,在镇海区公路段九龙湖养护站折返,沿香山路进入被誉为“最美赛

道”的九龙湖风景区,到达半程终点九龙湖游客服务中心。短程马拉松组选手们从市民广场出发,途经民和路、西大河南路、镇海大道、九龙大道到达终点。欢乐跑组选手从市民广场出发,途经民和路、西大河南路、镇海大道到达终点。

记者 戴斌 通讯员 刘甸

绿色出行 “阅”享未来 在“书香地铁” 体验中国传统文化

4月22日,世界读书日来临之际,宁波鼓楼地铁站的甬城惠客厅内,人流涌动,大家汇聚一堂,气氛热烈。

宁波轨道交通运营分公司以“世界读书日”为契机,携宁波新华书店集团联合开展“坐地铁 去阅读”“在地铁遇见中国传统”活动,开启“绿色出行+全民阅读”模式。

此次活动以浙东唐诗之路为主线,采用人气度极高的“飞花令”,除了在场景布置上营造浓浓的盛唐氛围外,还设置了快闪、古筝、香道、蹴鞠等体验活动。活动综合多种汉唐时期的文化体验和艺术类型,市民乘客们通过绿色出行,在地铁站公共空间就能沉浸式体验中国传统文化和艺术,充分领略中国传统文化的精致典雅,真正让中国传统文化可观、可感、可触。

宁波轨道交通运营分公司用心打造“书香地铁”,丰富轨道生活应用场景,满足广大市民乘客多样化的文化需求。下一步,该公司将持续创新绿色出行活动内容,推出“坐地铁去听演唱会”“坐着地铁游慈城”等绿色出行活动。

记者 施代伟



活动现场。

福彩开奖信息

3D第2023102期

4 1 1

6+1第2023044期

2 9 6 8 1 7 虎

15选5第2023102期

06 07 08 14 15

快乐8第2023102期

06 08 11 13 18 22 27 30 34 42

46 48 56 59 64 66 70 73 76 78

体彩开奖信息

大乐透第23044期

02 06 07 08 15 07 10

20选5第23102期

01 09 10 13 15

排列5第23102期

7 0 4 0 0

(均以公证开奖结果为准)

分类信息 【刊登热线】
56118885
56118880

【办理地址】
海曙区: 祺南街62号(都市仁和中心)20楼2011室
鄞州区: 宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

招标选聘物业
海华院选聘物业公司。
4月30日报名截止。
详情关注公众号“致诚物业管理师事务所”
电话/微信: 13355960240

法律服务
●离婚、房产、经济纠纷 87295238
●民商事免费法律咨询 56281878

搬家搬厂
刊登热线:
56118880
●千禧搬家搬厂特优 87778900

宁波市灵峰墓园
本墓园是民政部门批准的正规陵园,位于阿育王寺东边环境优美,墓式多样,价位合适,清明不受交通管制(灵峰有出口),地铁一号线宝幢站下有车免费接送。
联系人:张先生 13605741522、姚先生 13165906973