



连续跑240公里,中间不停息,还要从海滩跑到山顶…… 这不是自虐 这是超虐 陈盆滨将开启极限之旅

□本报记者 毛锦怡

近段时间,台州玉环的极限马拉松运动员陈盆滨很忙——忙着恢复体能、调整状态。因为12月9日,他将挑战澳大利亚240公里世界级超虐马拉松。这也是他2016年的收官之战。

昨天记者联系上陈盆滨时,他刚结束当天的拉练。“12月4日,我将启程赶赴澳大利亚,这几天以慢跑、拉伸为主,以便调整自己的综合状态。”陈盆滨说,上半年完成了5个挑战100后耗力过度,一直处在调整休养状态,直到9月份,才重新开始系统拉练。“之前一直进行耐力训练,20天前开始练速度,每天跑上30多公里,再练练200米的节奏跑,感觉进步挺大的,不过总体状态还没有恢复到年初的水平。”

澳大利亚240公里超级马拉松赛是2004年澳大利亚民间一帮跑友策划发起

的,设计的路线是由海滩跑到海拔2228米的澳大利亚最高山峰哥斯山,全程240公里。十几年来,这项赛事越来越被广大跑友推崇,参赛者越来越多,水平也越来越高。第一年最快完成者用时39小时多,最近这几年这项比赛的最快纪录是24小时33分。

几天前,陈盆滨已经收到了这个比赛的线路图,涉及到的爬山路段较多,蜿蜒起伏,总加海拔超过2228米。根据线路图,陈盆滨也及时调整了拉练的方式,“这几天除了综合调整状态外,也着重拉练自己爬山、上坡的水平。”

对于这种世界级超虐马拉松赛,很多人会好奇比赛过程中选手们究竟是怎么吃、怎么休息的?“为了取得好成绩,很多选手都会选择一鼓作气不休息。我也一样,

除了途中补及,一般不会停下来。”陈盆滨说,“就我而言,最难熬的是凌晨1点到3点,经常闭着眼睛跑,时不时地睁开看看路。补给主要是蛋白粉、运动饮料、能量胶之类,比赛中主办方还要求选手们途中称体重,一旦出现异常,就会中止比赛。”

既然选择了参赛,自然对成绩有想法,陈盆滨坦言已经有些计划了。“比赛时我会采取轻松跑策略,计划每小时平均10公里。另外,澳大利亚现在是夏季,途中的补给要勤。尤其是正午那段时间,要避免跑脱水。”问及这次比赛的挑战点,陈盆滨笑言,海拔高他不担心,因为更高的雪峰都跑过。难的是赛程超长,选手们的水平也都很高。不过,这样的挑战更刺激。他壮志雄心地定下目标:“完赛估计肯定没问题,但我就是冲着冠军去的。”

杭冠收官,杭超登场 杭州最高水平的业余联赛本月开战,冠军可直接进军浙超联赛

□通讯员 施立菲 本报记者 奚源

本报讯 半个月前,作为西湖杯三大赛事之一的2016年杭州市第35届西湖杯冠军联赛(简称杭冠联赛)在杭州职业技术学院落幕。27支球队,近500名运动员在球场上的飒爽英姿依稀还留在球迷们的脑海中。今年西湖杯最后一项赛事又随之而来。11月30日晚,2016年亚足联中国展望杭州项目精英联赛暨杭州市第35届西湖杯超级联赛(简称杭超联赛)举行启动仪式,这也标志着代表杭州最高水平的业余联赛正式拉开大幕。

当晚的启动仪式上,杭州市足协对已经结束的杭冠联赛进行了简单的总结,并颁发了赛事的各个奖项。杭州市足协副

主席陈波告诉记者,今年的杭冠联赛围绕着“做强”的目标,尝试了很多新方式新方法:第一次实现了比赛的网络直播,通过智慧运动场直播平台,让球迷在家也能看到杭冠比赛;第一次把传统的颁奖典礼改成轻松的晚会形式,增加互动,让球友们有更畅快的交流机会;第一次在足协的微信公众号上投票选出最佳人气球队,让比赛更具参与性。一系列的改变,不仅让参赛者更有积极性,也得到了社会各界更多关注。

杭冠联赛的落幕,也意味着杭超联赛的启幕。据悉,今年的杭超联赛将从12月10日起持续到12月29日结束,最终的

冠军将代表杭州市参加明年的浙超联赛。和杭冠联赛一样,今年杭超联赛同样在赛事运作和宣传上下足了功夫。杭州市足球协会与浙江竞超体育合作,对赛事进行了全方位包装,不仅全部20场比赛将有网络直播,连当晚的启动仪式也在网易直播平台上同步直播。陈波表示,以往西湖杯的赛事搞得有声有色,但很多人看不到,如今宣传方式和渠道多了,将会有更多人观看,特别是年轻阶层的人群关注西湖杯。希望今年的杭超联赛,能够继续秉承展示杭州最优秀业余足球水平舞台的传统,并为杭州市足协“杭优做大、杭冠做强、杭超做精”的发展战略开一个好头。



竞技空竹 各显神通

近日,绍兴市第七届中小学生空竹比赛在绍兴市快阁苑小学举行。来自全省11所学校的229名学生参加,比赛的项目有个人一分钟抛跳接空竹,一分钟空竹绕身转圈,一分钟空竹3米双对抛,团体空竹操比赛。经过激烈的比赛,绍兴市上虞区鹤琴小学获得一等奖。该校的章子豪同学夺得一分钟空竹绕身转圈冠军,并创造了一分钟124下的最高纪录。

通讯员 朱姣丽 文/摄

田间举重 妙趣横生

本报讯 纯竞技项目碰撞娱乐,产生出别样火花。11月30日,开化县农村趣味举重大赛,在音坑乡的农田地上火热开演。群众在田埂边欣赏了这场趣味和力量并存的举重赛,见证了农村人幸福健康的生活时光。

农田经过了秋收,金黄的麦秆铺满大地,不用经过布置,在田间直接搭个简易举重台——这场由开化县体育局和开化县农办联合主办的比赛,赛场就设在田地间。虽然是举重比赛,但不是举杠铃,而是扛粮食、举柴火担等。15个乡镇代表队依次上场,他们中有干部、教师、企业员工,更多的是来自乡镇的农民。

来自齐溪镇的村民占启田说:“砍柴挑担是平时的农活,没想到比赛也能用上。当了一回运动员,感到非常开心。”现场主持人不断提醒运动员要控制好节奏,调整呼吸。

在个人赛的强手争霸赛中,巾帼更胜须眉。男子和妇女将装好的粮食包(男子40公斤,女子20公斤)双肩扛起,做深蹲站立动作,依次反复。男女比赛同时进行,在规定的时间内,参赛的妇女往往比男子多出很多次,增加了比赛的趣味性。

(通讯员 张顺全)

战略合作伙伴



黄龙体育中心



浙江省体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER

合作伙伴



温州市
体育彩票管理中心



绍兴市体育中心
电话:0575-8861265



杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号

浙江体育大厦裙楼

邮政编码:310004

发行热线:0571-85103334

广告热线:0571-85069545

新闻热线:0571-85067855

本报员工新闻道德监督电话:

0571-85061223

本报法律顾问:京衡律师事务所