

联办单位:宁波市体育局 体坛报社编辑出版 新闻热线:0571-85285455 投稿邮箱:ttb0571@163.com 本版编辑/版式设计:毛锦怡 E-mail:ttb0571@163.com

编辑指导委员会——主编:徐健(宁波市体育局副局长) 执行主编:项新(宁波市体育局办公室主任)

编委:汪鹤飞(海曙区体育局副局长) 仇建辉(江东区体育局副局长) 詹洪青(江北区体育局副局长) 周国华(镇海区体育局副局长) 王能良(北仑区体育局党委副书记) 鲍磊(鄞州区体育局副局长)

徐松炎(余姚市体育局副局长) 房迪庆(慈溪市体育局副局长) 王建明(奉化市体育局副局长) 许曙敏(象山县体育局副局长) 王文静(宁海县体育局副局长)

红牛“羽林争霸”宁波站选拔赛全部结束

16支队伍5月决胜负

详见**二版**甬动者·综合

甬超联赛火热 民间球队兴盛 宁波业余足球吹响冲锋号

详见**三版**三江潮·绿茵

有山有水共享运动乐趣

4000 多位选手乐跑宁波山地马拉松

详见四版 三江潮·综合

宁波各类马拉松轮番上阵—— 跑，成为生活新时尚

□本报记者 樊力晚

4月堪称是宁波马拉松的大月,9日在鄞州结束了“醉美樱花”女子半程马拉松赛,10日宁海岔路山地马拉松赛紧接开跑,14日江北山地马拉松开赛,24日还将在镇海九龙湖(宁波)国际半程马拉松赛,加之3月27日的2016中国·奉化海峡两岸山地桃花马拉松赛,1个月内宁波各地县(市、区)举办了5场各类马拉松比赛。近段时间以来,跑马拉松不仅成了宁波大街小巷全民热议的话题,更是引领了一股全民健身的新时尚。

“马拉松”激发全民健身效应

这几年,随着经济发展和生活水平提高,大众对健康、休闲以及高质量生活的追求越来越明显。跑马拉松赛成为一种时尚,不仅是全民健身热潮急剧升温的直接体现,也是专业运动走进大众一个好的开端。

马拉松是一项特殊的体育项目,它既包含有竞技体育的竞争精神,更体现了群众体育的广泛普及性。在这项比赛中,谁跑得了第一,似乎并不重要,重要的是,你是否参与其中,是否敢于挑战自己,跑完心中的那段里程。

可以说,上周末结束的**2016宁波山地马拉松赛**,便是体现了这种开放性。无论男女老少,无论国籍民族,都可以参与进来;无论是否跑到终点,无论成绩好坏,都不会被人取笑,依旧会得到赛道两边观众的掌声。

马拉松精神的内涵是挑战自我、超

越极限、坚韧不拔、永不放弃的体育精神。这种马拉松精神不仅磨练众多参与者,还感染着许许多多的观众,并且渗透到城市的每个角落,由此塑造了一个城市的马拉松精神,为城市发展增添了不少活力。

“马拉松赛后,很多人前来咨询,要求加入我们协会。”宁波市户外运动协会的相关负责人忻雪明说道。据了解,该协会的成员虽然来自不同行业领域,但大家都有共同的爱好:喜欢户外运动。

“这次报的是迷你，半走半跑的，体力明显不支，接下来要加强锻炼，早上跑步，晚上打球，争取下次跑半程。”来自江东的运动员陈雪华在赛后有感而发。

“看到大家都在跑,心里着实激动了一把,恨不得也加入进去。”一位曾在现场观赛的市民说道,当天下午他就去买了整套运动装备,准备开启健身模式。

其中,便捷又自然的跑步、快走等锻炼方式备受青睐。不难发现,在宁波各地的一些公园、广场和健身房内活跃着不少或跑或走的身影,在微信等一些社交平台上每天都会有很多人在晒跑步或快走的记录。

运动锻炼带来的好处不言而喻,以大家最为常用的一种身体锻炼方式慢跑(或快走)为例。这是一种要求简单,无需特殊场地、服装或器械的运动,无论在运动场上或在马路上,甚至在田野间、树林中均可进行跑步锻炼。研究表明,身体状况最重要的标志是心血管的耐久力,而跑步正好能增强这种耐久力,使肌肉及心肺的耐力性得以提高。只要坚持下去,不仅能健身,还能带来好的“精气神”。

北仑梅山舞狮队 备战“东亚文化之都”活动



资料图

本报讯 日前,在北仑区梅山的全民健身公园里,每天都会出现梅山狮王舞狮队的身影,原来他们正在积极训练,准备代表宁波参加5月份在日本举行的“东亚文化之都”活动。

狮王舞狮队成立于2005年,有20多名成员,这次只有6位队员可以去日本演出,所以他们格外珍惜这次机会。领队的是沈海迪,是梅山舞狮非物质文化遗产的传承人。他说:“梅山舞狮距今已有近200年的历史,与其它地方的舞狮绝技不同,梅山的‘舞狮’够野。”

梅山舞狮队到目前为止共参加过省、市、区级各类庆典等表演1000多场

次,参加过中央电视台、日本富士、韩国“文化放送”等电视台专访。提到5月去日本参加“东亚文化之都”活动,队员们表示要好好训练,把最好的一面展现给全世界。

据介绍,梅山武术源自北宋,经过明清抗倭等反侵略战争的实战发展,民间习武成风。舞狮本是武者表达喜悦之情的娱乐方式,从武术中加以揣摩,自编出舞狮套路。久而久之,形成了现今独特的梅山舞狮风格。2010年,以梅山梅中村为保护单位的梅山舞狮被列入宁波市非物质文化遗产名录。

(通讯员 袁力波 沈琼云)

中美篮球对抗赛5月13日激战奉化

本报讯,2016 年中美篮球对抗赛(奉化站)5 月 13 日晚上将在奉化市体育馆里举行,这也是该市有史以来举办的最高级别篮球赛事。

到时候来自美国东部的王者明星职业男篮联队将与浙江稠州银行队进行一场职业队的顶级对抗赛,赛事采用美国 NBA 职业队比赛模式为观众还原

最真实的NBA 篮球赛事。

除了激烈的比赛，还将在赛事过程中融入扣篮、三分远投、飞身上篮等各种精彩刺激的表演，更有来自美国纽约拉拉队的二十多名**NBA**职业篮球宝贝为观众呈现不一样的现场观赛盛宴。

(通讯员 周力)

全国女子举重锦标赛甬将获佳绩

本报讯 日前,2016年全国女子举重锦标赛暨里约奥运选拔赛在福建龙岩市落幕,甬籍选手孙永杰获一银一铜。

比赛中,代表浙江参赛的宁波体工队运动员孙永杰在女子+75公斤级中发挥出色,以141公斤的成绩获得抓举第

二名,总成绩311公斤获得第三名。在2015年的第一届全国青运会上孙永杰曾一度打破该级别纪录获得冠军,且这次锦标赛的成绩相较去年有所提高。

据悉,孙永杰将参加下月在海南举行的全国青年举重锦标赛。