

体力与智力的完美结合 速度和精度的激情碰撞 各路定向赛好手海宁拔“尖”

本报记者 马二龙

本报讯 昨天上午,350余名全国定向越野赛的好手云集海宁市尖山新区广场,为即将开始的全国定向冠军赛做着最后的蓄力。选手们个个摩拳擦掌,参赛热情高涨,开幕式上鸿翔健身女教练们曼妙的舞姿更是为开赛添了一把火。

据了解,本次定向冠军赛是中国定向运动最高水平的赛事之一,云集不少国家队运动员和国内各地精英运动员。比赛的时间跨度从10月25日至30日,分百米定向赛、短距离赛、中距离赛、长距离赛四个项目,共

计44支队伍前来参赛。定向越野赛落户海宁尖山新区,让人置身于美丽山水间的天然赛场,为赛事提供了更多趣味性和开放性。

上午10点,在宽塘起点,随着发令枪响,赛事首站百米定向参赛选手们带着地图迅速奔向各个关卡,小小的一张地图,竟然密密麻麻堆满了26个打卡点位,选手间像离弦的箭一样冲出起点,竞争异常激烈。百米定向赛不仅考验着大家的体力,更是一次智力的较量。比赛现场如火如荼,选手们的飒爽英姿成为尖山宽塘景区

一道亮丽的风景线。最终,经过数轮比拼,来自天津财经大学的唐建达脱颖而出,摘得青年男子精英M21E组桂冠。

“百米定向对于快速读图的反应要特别强,体能方面得有扎实的基础,不然会有一种‘有劲使不出’的感觉。定向越野是我多年来的爱好,这次也是抱着学习的态度来参赛的,之前给自己定的‘方针’是‘保三争二夺一’,没想到能站上最高领奖台,也算是完成了自己多年的一个夙愿。”唐建达十分开心,谈及接

下来的比赛,他说:“接下来5.7公里的中距离赛是我的强项,目标依然是冲冠!”

中国定向运动协会副秘书长许涓直言,定向越野赛作为体育旅游的一个非常有代表性的项目,它能把户外运动和当地特色的自然、人文风情结合在一起,是非常有意义的。“由于定向赛对于身体素质和年龄的限制比较少,所以近年来年龄层次也呈现多元化的趋势,低至4、5岁的小孩,大到60、70岁的老人,都可以参与进来。”许涓表示。

乐清这个IT男很酷 每天骑行35公里 倡导健康绿色出行

从乐清市柳市镇新民村到温州市鹿城区浙江联欣科技有限公司的距离约35公里,这也是覃群建骑自行车上班的距离。

清晨6时出发,骑行2个小时后,到公司开始一天的忙碌。18时下班,在公司吃晚饭,避开晚高峰,骑行2个小时回到家中。

作为公司的事业部副总经理,他不仅自己坚持绿色出行、运动健身,还带动身边的同事加入进来。

骑行2小时去上班

10月15日22时,覃群建在柳市镇新民村家中,先检查自行车胎压、变速器、刹车、照明灯、尾灯等零部件是否正常,随后将修车工具、打气筒等物件装在车子上,最后放入自己调制的盐水,才上楼休息。

第二天5时30分,吃过早饭后,简单做一下拉伸运动,他便骑着车出发了。沿着104国道一路向前,覃

群建保持均速18-20公里/小时。“这样的速度比较慢,骑行路线比较长,慢速比较适合。”覃群建会在北白象镇白鹭屿停一下,喝一点水,然后再上路。

永嘉乌牛至三江的这段路空气好,风景美,路面又直又宽,车又少,是覃群建骑得最快的一段路,均速可达到40公里/小时,他说在那段路

上有飞翔的感觉。

由于自行车不能上高速,到达瓯北码头后,他把自行车推上渡轮。“你从哪里骑自行车来啊?好酷啊。”在渡轮上,总有一些年轻人会好奇地打量他,得知他骑自行车35公里去上班,总是发出惊叹声和赞许声。2小时后,他到达公司,换上衣服收拾整洁后,投入一天的工作。

骑车缓解“职业病”

“我是IT行业的工作人员,众所周知,这个行业的压力比较大,而且常久坐、加班多。”覃群建说,自己今年32岁,但有腰椎间盘突出,颈椎也有些问题,身体轻微有些肥胖。

“家里的女儿5岁了,工作比较忙,回家后也想多承担一点家庭责任,因此专门排出健身的时间比较难,我便想能不能把上班途中的时间利用起来。”覃群建原本开车上下班,他计算过,如果遇上早晚高峰,开车堵在路上的时间也要一个多小时,骑车只要2小时,那何不就骑车上上班当健身,既不耽误时间,也能缓解“职业病”。同时,他利用上班的

带动同事绿色出行

覃群建作为部门副总,不仅自己运动,还带动了身边同事一同参与。他给部门设定了一个特别的制度,“微信记步器可记录每天运动的步数,大家可以凭记步数获得积分,积分可以用来兑换零食、办公用品等。”覃群建说,自己部门的同事大部分都有“职业病”,他自己带头骑车上上班,加上这个特别制度的设立,同事们也纷纷加入了这项运动。

“其实运动并不一定非得花时间去健身房,哪怕仅仅是不搭电梯走几步楼梯,也会有一定的效果。”他希望通过自己的带动,能让身边更多的朋友树立起绿色出行、健康运动的理念。

“我下一个要带动的是女儿,等她稍微大一点,带着她一起骑自行车。”覃群建说,这不仅锻炼身体,也可以让女儿学会坚韧和坚持。

(乐体)



天空很辽阔 我们一起飞 滑翔高手武义决高下

本报讯 10月25日,2017年全国动力悬挂滑翔锦标赛在武义县大斗山航空飞行营地开赛。

本次比赛包括了经济类、精确类和领航类三大类共14个科目,大赛汇聚了来自全国18个省市、26个俱乐部的58名运动员参加,范围覆盖了北起黑吉辽,南至两广,西达新疆、甘肃,东到江苏、浙江的广大地区。

赛前,开幕现场排列整齐的动力三角翼“雄姿英发”,似乎已迫不及待飞上天空,各参赛选手认真做着赛前准备,似乎对接下来的比赛信心满满,想要尽情展现身手,带给现场观众们一场无与伦比的空中盛宴。同时,现场还举办了以“天空很辽阔 我们一起飞”为主题的青少年航空知识科普培训的公益活动,给孩子种下了航空梦的种子。通过“看一场航空模型表演”、“听一堂航空模型知识基础课”、“做一架模型飞机现场放飞”的方式,引导孩子走进科学,培养科技创新能力,开阔视野,放飞梦想,助力青少年成长成才。

近年来,武义坚定不移实施“文旅富县”战略,致力打造新业态、构建新格局,运动休闲产品、文教用品、扑克牌等五大行业成功创建为国家级制造出口基地,大斗山航空飞行营地、豪霆赛车场、千丈岩运动休闲基地等体旅项目亮点纷呈,骆驼九龙、花田小镇、大博金等休闲旅游业态蓬勃发展,逐步走出了一条运动休闲和旅游产业跨界融合、互促提升的新路子,“体育+旅游”“运动+休闲”已成为助推武义产业转型升级的强劲动能。

(通讯员 陈芳 陈露君)

