跑马拉松时品尝缙云烧饼是一种怎样的体验

丽水半程马拉松亮点不少

本报讯 3月26日(本周日)上午8:00,丽水半程马拉松赛将在万地广场西门(花园路北端)鸣枪开赛,届时,来自13个国家的近万名参赛者将在丽水大地上抛洒汗水,一决高下。

今年丽水半程马拉松赛参赛人数接近万人,其中包括13个国家的38名外籍选手。国内选手遍布28个省份的98个城市,其中浙江省选手占总人数的92%。为了鼓励丽水市居民参加丽水半程马拉松赛,赛事组委会特设立"丽水市参赛选手奖励",按完赛成绩分别录取男、女选手各前五十名。据赛事组工作人员介绍,本地选手较去年大幅增加,占总人数的63%,年龄最大的参赛者竟有81岁,年龄最小的只有13岁。

工作人员介绍,经审核通过的参赛选手已经开始领取参赛物品。另外,今年丽水半程马拉松仍然践行"体育+公益"的健康理念,3月23日至25日开展公益捐赠参赛T恤活动。届时,组委会在参赛物品领取现场设置官方公益捐赠帐篷,回收参赛选手的闲置装备,号召跑友将全新的或清洗干净的运动衫放入收纳箱。赛后,组委会会把衣物捐赠给龙泉市龙南乡平安希望小学的学生。

比赛的线路也经过精心设计,途经丽水市区最宽阔的花园路、波光粼粼的南明湖畔、华美的应星楼、高大宏伟的紫金大桥,最后参赛者们将回到起点万地广场。赛道充满山水特色,融城、山、水、景为一体,让选手竞技的同时感受丽水秀美大气,被跑友称赞为最具"吸氧洗肺"的赛道。

此次赛事还特别设计了奖牌和吉祥物。奖牌以"莲花"为设计主题,彰显莲都特色文化、个性和韵味。奖牌正面以莲花为主,水波底纹为辅,展现出水中莲花由花蕾逐渐绽放盛开,犹如跑者在马拉松征程中,追求极致,不断突破自己超越自己。本届赛事组委会还首次推出"丽马"吉祥物"莲宝"。莲宝的名字取自莲都区的"莲"字。造型方面,莲宝整体采用卡通娃娃玩偶造型,象征丽水马拉松赛事是一个可爱的刚出生的宝宝,正在茁壮成长,焕发新生。

为了更好地为此次赛事保驾护航,组委会共安排了专业裁判员125人,包含省内选调裁判13人。同时还招募了丽水职业技术学院、护士学校、旅游学校及医疗系统志愿者1000人,分别承担竞赛、安保、医疗急救、物资发放等志愿服务。

除了周到的后勤保障,组委会还对参赛选手提供了多项特色服务,让紧张刺激的竞赛多了几分温馨。

据了解,比赛当天正好是19位参赛者的生日,组委会专门为这些参赛者准备了VIP礼遇,如生日蛋糕、丽水特色礼品等。而在比赛过程中,参赛者除了可以获取必须的饮用水、运动饮料等科学补给品外,还将品尝到丽水特色小吃——缙云烧饼,想一想飞奔中的参赛者手拿烧饼,这绝对是此次赛事的一大亮点。

令人心动的是,赛事期间,全市共有31家景区为参赛运动员提供免费入园券,免费畅游丽水,同时在马拉松官网上公布全市106家酒店及部分精品民宿信息,参赛者可以尽情享受丽水风情,这将是让所有人难忘的一次体育盛会。

(通讯员 董文涛)

十多年来,他带领的学生获得国家级、省级冠军达40多个

台州学院有个健美操"冠军教练"

台州有个健美操"冠军教练",十多年来,他的学生获得国家级、省级冠军达40多个。他就是台州市健美操协会秘书长、台州学院健美操队教练吴博。目前,他正率领学生在集训,备战4月份在珠海举行的全国健美操联赛。

"点石成金"培养健美操冠军

吴博是国家级健美操运动健将,同时还是健美操国家级裁判员,在台州是唯一的一个。

"2005年我参加了宁波举行的全国健美操冠军赛,获得三人操最佳编排奖。比赛结束以后,我就来到台州学院工作,担任健美操教练,一转眼就十多年了。"吴博笑着说。

吴博带出了多名健美操冠军选手。台州学院的钭帆在杭州健美操联赛上获得男单、三人操、有氧舞蹈三个冠军,大一女生陈诗晴获得5人操、8人有氧舞蹈两个冠军。

台州学院的健美操专业学生,都是从大一零基础开始练,经过吴博的精心培养,他们大都成为省里出类拔萃的运动员。据统计,目前通过国家一级运动员的有19名,其中吴逸豪还是国家级运动健将。

吴博还带出了很多中小学生冠军,比如临海巾山实验小学6年级学生谭萱文,获得2015年浙江省健美操联赛青少年组5人操冠军。回浦中学的李俊生,也获得多项冠军,2016年被特招进入武汉体育学院。

李俊生的爸爸说:"儿子以前是一个大胖子,和吴老师练健美操以后,成为了一个帅小伙,去年又顺利考入大学,非常感谢吴老师。"

平时注重学生的基本功训练

采访时,吴博刚结束训练。"学生从农历正月初八开始训练,备战4月份在珠海举办的全国健美操联赛,接下来还有5月份的省第三届体育大会,以及9月份在杭州举行的全国大学生运动会。"吴博说。

吴博对学生的训练注重稳扎稳打,打好基本功。先从柔韧性开始训练,然后进行手臂力量训练,一周训练7天,每天训练3个小时。"健美操训练运动量大,很辛苦,平时我经常鼓励学生通过刻苦训练,取得优异成绩,就是对自己最好的回报。"

台州学院是浙江省健美操训练基地,健美操是学院的特色项目。多年来,学校对这个项目鼎力支持。2013年还专门为训练队配备了法国进口的健美操专用地板。

希望能培养出几个世界冠军

吴博是江西景德镇人,母亲以前是田径运动员,受家庭影响,他从小就练田径和摔跤,以田径为主,后来以优异的成绩考入江西师范大学,也是从大一开始练健美操的。

2003年,吴博拿过全国健美操大赛6人操季军。2004年,"华夏杯"全国健美操锦标赛在湖南长沙举行,吴博获得6人操冠军。之后,他代表中国参加保加利亚举行的世界健美操锦标赛,获6人操第9名,获得国家级运动健将荣誉称号。

2004年,吴博还参加了美国洛杉矶举行的健美操世界杯系列赛,参加了男子单人操、三人操,获得了较好的名次。

吴博说,当初练体育就是受奥运冠军的激励,"我希望在台州学院多培养运动健将,培养几个世界级的选手,争取在世界大赛上摘金夺银,圆我心中的世界冠军梦。"

(通讯员 崔鹏)

编读往来

宁波的张女士问:近日从微信朋友圈获悉,宁海县钓鱼运动协会一会员用路亚钓法钓获总长1.22米、重达18.88公斤的巨型七星鲈鱼,想了解一下具体情况。

编辑:张女士,你好!收获此成绩的是宁海县钓鱼运动协会会员王佐。据介绍,他获得的该成绩远超日本钓手盐月良太创下的七星鲈鱼纪录11.09公斤。

王佐今年30岁,已有15年的钓龄。当天与协会钓友一行来到宁海县胡陈港上游王家渡的大麦塘,用2.16米MH调路亚竿,3号PE线、子线7号碳素线钓获3条七星海鲈,最大长1.22米,重18.88公斤。目前,宁海县钓鱼运动协会正在整理资料,准备向中国钓鱼运动协会申报。

路亚垂钓是一种假饵钓法,也叫做拟饵钓法,是模仿弱小生物引发大鱼攻击的一种方法。路亚钓法以环保为前提,是一项优雅的垂钓运动,有"水上高尔夫"之称,与传统钓法有着极大的差异。

(通讯员 薛国苗 王静雅)

钢铁之师展风采

3月22日,温岭市公安局第六届警察运动会在职教城体育场召开。运动会共有8个代表团780名运动员参加,共设有射击、足球、田径和业务比武等4个大项26个小项的比赛。另外还有文艺演出,节目分别为交警指挥手势操、警犬表演、匕首操、防爆演练等。

通讯员 叶祥希 文/摄