跑步牛人即将启程英国挑战新极限

陈盆滨将参加145英里极限马拉松

本报记者 毛锦怡

中国极限马拉松选手陈盆滨发布最新消息,他将向个人的极限纪录发起新挑战:赴英国参加总长度为145英里的极限马拉松赛事——肯尼特和埃文运河赛。此次比赛需在40多个小时内抵达终点,共有来自全球的100位参赛选手参加,他是其中唯一一位中国参赛选手。

肯尼特和埃文运河赛隶属于英国已有24年历史的极限马拉松赛,这项颇有历史的比赛创办于1993年,每年都会开设很多不同的线路和比赛类型。今年的肯尼特和埃文运河赛就是新开辟的路线,比赛全程为145英里(约233公里),选手需要从布里斯托出发,沿着肯尼特和埃文运河,一路跑到伦敦帕丁顿车站。

据陈盆滨介绍,本次比赛将于当地时间7月28日5:00(北京时间28日12:00)正式开始,限时46小时完成比赛,沿途设有9个打卡点,仅设一个选手和团队汇合处,陈盆滨说:“这么长的路程,要求46小时内完成比赛,尤其是半夜的赛程,按以往的经历,几乎是闭着眼睛奔跑,那会儿的疲惫状态会达到极限。加上7月的伦敦温差比较大,即便是在城市里跑,仍旧是个不小的挑战。”

陈盆滨这次的系统性备战训练已进行了近5个月。他告诉记者,此前以练强度为主,每天早晚各一个全程马拉松,以平均的速度练耐力,日常还会做一些力量训练,保证比赛日的耐力恢复。“不过,近日,已经把训练量缩短到半马的距离,但速度有所提升。连日来天气炎热,对训练也有所影响,但总体感觉恢复得还算不错。”陈盆滨笑言,“期待英国比赛圆满成功!”

同时,他也提到,跑了这么多年的比赛,现在参赛的状态少了一股蛮劲,更理性、科学,也更加注重保护自己。

24日,陈盆滨将和团队出征伦敦,在伦敦进行约三天的时差调整和备战训练,7月28日正式开始比赛,预计8月1日返回中国。

众所周知,陈盆滨是中国著名极限马拉松运动员。凭借与生俱来的耐力天赋和坚毅的运动精神,多次在国际、国内极限马拉松领域取得突破性成就。同时

他也是个典型的摄影发烧友,在家里自己打造了一个摄影房——为了这次比赛,陈盆滨前不久又花了十多万元买了套影像设备,“我的梦想是拍一本以自己为原型的励志电影,每一次挑战是我人生的不同经历,也是素材的积累。”

全国青少年齐聚竹乡斗棋

国字号赛事在安吉扎根10年,掀起当地下棋热

本报记者 洪 晨

本报讯 经过4天的激烈角逐,昨天,2017年全国青少年五子棋锦标赛在湖州顺利落幕。本次比赛吸引了近400名来自浙江、江苏、上海、北京、湖北、四川、河北等省、直辖市,32个单位的青少年报名参赛。

大赛按照出生年月共设U18、U12、U10、U8等男女八个组别。选手们虽然年纪不大,但下棋时个个气定神闲,颇有棋坛大师的风范。

据了解,这是安吉第一次引进全国性的五子棋比赛,但是早在五六年前,五子棋就已经在青少年里普及开来。今年上半年,安吉还成立了一个五子棋协会,协会秘书长康健说:“现在安吉已经有好几个小学和幼儿园专门开设了五子棋的课程,协会下属还有一个五子棋俱乐部,专门针对青少年进行五子棋培训,五子棋爱好者的队伍还在不断壮大中。”目前正逢暑假,本次比赛对小棋手们来说不仅是一次相互切磋、增进友谊的盛会,更是青少年棋手一个历练成长的机会。

近段时间,竹乡安吉的棋类比赛可谓相当火热,除了五子棋,接下来还会有全国象棋青年锦标赛和全国象棋甲级联赛,其中全国象棋青年锦标赛已经在安吉连续举办了10年,当地更是出了不少全国冠军,下棋在安吉已经成为了越来越多人休闲运动的第一选择。“每次棋类比赛期间都会有一些群众性的互动,棋坛老师会送棋下乡,进行一些培训,跟村民们切磋交流。现在大部分村里的健身场地里也都已经设置了棋盘供村民们下棋娱乐。”安吉县体育局群体科科长王跃刚介绍道。

全省百余名中小学生来龙游“捉迷藏”

拼体力、拼反应速度和记忆力

日前,龙游县第二高级中学迎来了一大波经过“特殊”训练的中小学生。他们不是来参观学习,而是在寻找一种特殊的信号——2017年浙江省青少年无线电测向锦标赛在此举行。此次活动吸引了全省各县(市、区)16支参赛代表队约170名运动员参赛。

只见参赛运动员们戴着耳机,手持接收器,在学校操场20个“墩子”间来回奔跑……操场上的20个“墩子”,便是阳光(1.8MHz)测向比赛中设置的无线电信号发出装置,每个都拥有不同波段,能发出不同识别度的声音如“马叫”“鸡叫”,是相互独立的模拟无线电台。

这20个电台中,其中10个为虚假信号台。参赛选手需要凭借手中的无线电接收机,按照发射源信号的强弱和声音特点测出隐蔽电台的方向,按照规定顺序将它们一一找出,并打卡,完成比赛。开始进入赛场和到达终点各需要打一次卡,整个寻找过程用时最短,准确度最高的选手获胜。

看着一个个穿着橙色背心的身影在阳光下奋力奔跑、活力四射,一旁观战的家长感慨万千,“过程中一旦有一个电台顺序搞错,选手就要重新寻找。因此,对孩子的体力、反应速度和记忆力都是一种考验。”

裁判员介绍:“这些孩子们多来自杭州、义乌、慈溪等经济发达的地区。这项运动尤其锻炼体力,有些孩子从刚开始八百米跑都不及格,现在到能拿三千米长跑的冠军。”现场,用时最短的选手仅耗时3分多钟。

“无线电测向”是一个略显抽象的概念,它究竟是什么?建德市新安江第二初级中学教练陈智峰解释说:“类似于捉迷藏游戏,是现代无线电通讯技术与传统捉迷藏游戏的结合。抗战电影中,敌我双方通讯就通过无线电摩斯密码进行。经常有用探测装置侦测敌方无线电通讯站的镜头。其实侦测的原理非常简单,过程操作性强,对孩子们有很强的吸引力。这项运动能引导他们用自己的判断力去解决实际问题。”正因如此,“无线电测向”成了许多学生丰富课余生活的选择,该校选手周奕雯不仅借此机会结交了新朋友,还达到了锻炼身体、增强体质的目的。

许多刚接触这项运动的学生也是抱着这种好奇之心而与之结缘。首次参赛的周意涵,是杭州市萧山区瓜沥镇坎山小学学生,从对“无线电测向”一无所知到如今兴趣浓厚,积极参与赛事,这巨大的转变充分展现了该项目的吸引力。

比赛共分阳光测向、短80米波段测向、短2米波段测向、标准距离80米波段、标准距离2米波段等多个项目。参加这项活动,在让孩子们增长知识的同时,也让他们放下电脑、手机,走向户外,走向大自然,感受运动的快乐。 (通讯员 江一帆 邵银建)

编读往来

金华吴小姐问:听说全运会自由式轮滑预选赛今天上午开赛,正值暑假,孩子也是轮滑铁杆粉丝,想了解相关情况,以便观赛。

编辑:吴小姐你好,比赛于今天8:30分在金华市体育中心体育馆内正式开滑,将持续至24日,免费对市民开放。这次轮滑比赛是国内轮滑界最具重量级的比赛,“小状元杯”第七届全国自由式轮滑锦标赛、全运会预选赛暨世锦赛选拔赛,这是轮滑三大赛事第一次走进金华。

据金华市轮滑协会副主席雷小伟介绍,本次比赛中共有花式绕桩、速度过桩、花式刹停、双人花式等6个项目,其中花式过桩这些会比较偏艺术性,具有很高的观赏性,而速度过桩类似竞技项目,选手要以最快的速度绕桩通过。”

(通讯员 叶星辰)