

曾经他只想完成减肥这个“小目标” 结果却实现了骑到法国的“大梦想”

温暖的春天是一年中最适合骑行的时节。湖州有位爱好骑行的牛人,甚至骑出国门去法国参加了骑行比赛。

“刚开始玩骑行时,就是想减肥,1米67的我以前有170斤。”见到肖国光的时候,他穿着一身专业的骑行服,刚从西山漾公园骑行回来,准备去参加2018年美丽乡村·环浙骑行磐安站的比赛。

2010年,还是个胖子的肖国光从一楼爬到六楼都会气喘吁吁,这让他下定决心要减肥。买来配件让人组装,肖国光花了7000多元买了第一辆专业的自行车。做电器销售工作的他,业余时间相对较宽松。只要有空,他都会骑上车子去锻炼。有时候,还会约上朋友去德清莫干山、安吉天荒坪等难度较高的爬坡路段骑行。

慢慢地,肖国光骑行的耐力越来越好。2013年8月,他简单收拾行李,带上驮包,用了38天从湖州出发一路骑行到了新疆乌鲁木齐。“不仅能锻炼,欣赏沿途的风景。还能静下心来思考问题。”肖国光享受着骑行带来的乐趣。

之后,朋友推荐肖国光参加一些业余骑行比赛。上海自行车联赛、环太湖自行车赛业余赛、环浙乡村旅游自行车赛……2014年至今,肖国光已经参加了近200场比赛。

2015年8月,肖国光报名参加了具有百年历史的法国PBP骑行挑战赛。由于路程是Paris-Brest-Paris(简称PBP),于是在中国有了“怕不怕”这个炫酷的名字。“这个比赛都是业余骑手参加,90个小时内完成全程1230公里,包括吃饭、休息、睡觉。”

90个小时的倒计时促使选手们日夜兼程奋力前行,肖国光也不例外。累了他就找个安全的岔路口和衣小睡一会儿,累计只睡了约7个小时。“要克服的不仅仅是睡眠,还有起起伏伏的爬坡和下坡,还有苦恼的吃饭问题。”肖国光说,虽然骑行赛没有奖金,但沿途美丽的异国乡村风景、路边为他们鼓掌呐喊的观众以及语言不通又相互鼓励的骑手,都让他非常感动。最终,肖国光以73小时21分钟的成绩完成比赛,在中国区选手中排名第三。明年,四年一届的这项骑行赛又将举行,肖国光已经在打算再次去参

赛挑战自己上一次的成绩了。

肖国光的骑行爱好也影响着9岁的女儿,父女俩经常会一起骑行。现在的他,另一个身份还是湖州市自行车运动协会的秘书长。看着越来越多的人爱好骑行他很开心。“骑行是一项很适合普通人的运动,对膝盖伤害也比较少。但是骑行速度、椅子高度都有讲究,我也很乐意为大家指导。”肖国光说,湖州梁希森林公园、西山漾公园、太湖边都是不错的骑行路线。

(通讯员 吴丽燕)



兰溪420余名学生绿茵场上秀球技

本报讯 3月28日上午,兰溪市2018年小学生足球联赛开打,来自该市18所小学的42支球队、420多名运



动员,汇聚在市育才中学的操场上,强拼角逐,一决高下。

今年是举办兰溪全市足球联赛的第四年,比赛以“阳光下成长——我运动 我健康 我快乐”为主题,由兰溪市教育局主办,是兰溪历年来足球赛事规模最大、人数最多的一次足球盛会,给兰溪校园增添了激情、注入了活力。比赛分预赛和决赛两个阶段,采用五人制比赛规则,共分小男甲乙组和小女子组。

随着裁判员的一声令下,绿茵场上便展开了激烈地角逐。身穿黄色球服的振兴小学和蓝色球服的实验小学10名足球小将“交战”正酣,两队实力旗鼓相当,每个球员都在积极拼抢,力争为自己的队伍得分。赛场边队友们大声呐

喊,为场上球员加油鼓劲,现场的氛围一点也不逊色于一场真正的职业比赛。

时间一分一秒地过去,当临近比赛结束时,振兴的足球小将临门一脚,“球进了!”队员在球场上欢呼,首战告捷。王嘉禾是球队的守门员,一场比赛下来,他觉得对手不容小觑。“我们球队的队员之间相互配合得很默契,感觉很好。”王嘉禾说。

据介绍,经过近年来的普及推广,足球体育工作在兰溪全市遍地开花,目前已先后有厚仁小学、育才中学、振兴小学、游埠镇中心小学、兰溪市第五中学、汪高小学等六所学校被评为全国校园足球特色学校,足球体育在全市中小学范围内形成了浓厚的氛围。

(通讯员 沈冰珂)

三百青春少女, 吹响篮球集结号

本报讯 连日来,代表我省高中篮球最高水平的篮球少女们在金华展开较量——浙江省第十一届中学生篮球联赛(ZSBL)(高中女子组总决赛)激战浙江师范大学附属中学,比赛将持续至3月31日,共有21支代表队、近300名运动员参赛。

浙江省中学生篮球联赛(ZSBL)是省教育厅组织开展的学生阳光体育活动的重要组成部分,也是省内规模最大、参与度最高的学生体育赛事之一。

据省中学生体育协会常务副秘书长华云飞介绍,ZSBL自2008年启动至今,已成功举办十届,无论是高中女子组还是整个ZSBL,今年都是规模最大的一届。整个ZSBL参赛队伍到达了116支,联赛分为万班篮球赛、千校篮球赛、市级赛、晋级赛及协会杯和总决赛五个阶段。据不完全统计,每年全省都有近两千多所中小学、四万多个班级参与前三阶段的篮球赛,学生们以不同形式参与篮球运动。此次总决赛,就是浙江省高中女篮最高水平的展示,省内实力比较强的杭州四中、温州中学、回浦中学等队伍都前来参与角逐。

杭州第四中学作为传统强队,已连续两年获得浙江省高中女子总决赛的冠军,教练方哲政说,为了这个比赛,球队备战了很长时间,目标就是争取卫冕,“但是今年这个第一名不好拿,我们的球队阵容有很大变化,而且比赛的前四名竞争都很激烈。其实每一年的比赛都是这样的情况,输赢都在几分之间。”

揭幕战由东道主浙江师范大学附属中学对阵温州第五十一中学。东道主借助主场优势,最后以91:50轻松拿下首场比赛的胜利。

(通讯员 钱志源)

宁波山地马拉松赛4月鸣枪 4600名选手将感受越野马拉松的魅力

本报讯 3月28日,2018宁波山地马拉松赛新闻发布会在国家体育总局召开,比赛将于4月15日在江北荪湖体育公园鸣枪开跑,届时将有海内外的4600名选手共同感受宁波山马的魅力。

本届赛事继续以“古城古寺古道,乐山乐水乐跑”为口号,途经“六湖三山一古城”,路过国宝级的古刹——保国寺,公路、大坝、竹林、落叶、碎石、沙土等多种地形都将出现在赛道上,是一个考验跑者全地形奔跑能力的轻越野赛事,也是长跑爱好者从公路马拉松赛向越野跑赛事转换的入门级比赛。

赛事共设三个组别,分别是总距离42.195公里,累计爬升1008米的全马组;总距离23公里,累计爬升788米的半马组;总距离7公里,累计爬升334米的体验组。今年,宁波山地马拉松赛还在多个方面进行了创新突破,其中线路设计方面,以荪湖体育公园为起点,沿北山游步道前行,途经荪湖、毛力水库、五婆湖水库、英雄水库、慈湖和慈城新城中心湖“六湖三山”及千年古刹保国寺,并途径慈城古县城,将江北区经典的生态风景和著名的历史文化地标贯穿。整个赛道不仅将六湖三山、慈城古县城继续串联进42公里赛道,更增加了新建

成的沿湖绿道,不同路况赛道比例更优化,沿途风景也更多样。

宁波山马一直以国家A类赛事的办赛标准组织比赛,今年在赛事等级方面也有了新的提升,并被纳入了“健康中国”马拉松系列赛。来自中国田径协会马拉松办公室的高山肯定了赛事的定位和特色。他说,目前国内路跑和越野赛事发展迅速、选手需求强烈,然而很多山地类、越野类赛事都存在组织不够规范、定位不够突出等问题,希望宁波山地马拉松赛能够作为规范办赛、科学组织的范本,在国内山地类赛事领域起到引领作用。

(通讯员 张落雁)