孙杨“文体两不误”，徐嘉余针对性训练……

储备体能、完善技术，浙江泳军高原冬训正当时

本报记者 王宇怀

冬训观澜

作为浙江竞技体育的排头兵，浙江泳军从上个月杭州短池世游赛结束后，便马不停蹄开赴昆明海埂基地开始了为期一个月的高原冬训。据了解，本次高原训练的主要目的是为7月份的韩国光州世锦赛储备体能、完善各项技术。

据悉，朱志根组是在2018年12月21日率先进入基地，徐国义组12月25日进驻。在分批到达后，队员们就按各组安排展开了艰苦训练，主要运动员有孙杨、汪顺、徐嘉余、叶诗文等。每条泳道至少被3名运动员占据，下午的训练课也上满了两个半小时。队员在水里游，教练在岸边跟着走，“一切从细节做起”可以说浙江泳军此次冬训的主基调。

2018年雅加达亚运会上，孙杨拿下4金2银，在杭州短池世游赛上和队友一起打破男子4×100米自由泳接力的原世界纪录，依旧保持着非常不错的竞技状态，此次的冬训孙杨也依旧没有一丝松懈，在下水训练时，外教丹尼斯一直小跑跟在他身边计时。除了日常的水下训练之外，孙杨还同上海体育学院的几位老师一起上了一堂量身定制的博士课程。针对自己的核心力量进行功能性的训练，可以说是学习训练两不误。

上个月的短池世游赛上，徐嘉余以0.03秒之差憾失100米仰泳金牌，这对他来说确实是一个不小的遗憾。不过，遗憾对于他来说并不见得是一件坏事。从上个月抵达昆明，徐嘉余已经进行了20多天的训练，“现在这个阶段主要是有氧恢复，储备个人体能，我会慢慢来，跟着教练的方向走。”他话锋一转，“冬训虽然苦，但我会苦中作乐。”在过去的一个多月里，这位外型俊朗的大男孩背负太多的压力和包袱，这段看似枯燥的冬训时光恰好给了他一个静心磨练的机会。

作为世锦赛100米仰泳的卫冕冠军，徐嘉余也期待能够在光州实现卫冕，同时最大程度为自己参加2020年东京奥运会提振信心。

在训练的过程，朱志根为运动员们特别增加陆上的体能训练来提升运动员们的身体机能和力量，他也表示，这将成为东京奥运会之前一年多时间里的主要训练课程。

2019年是备战东京奥运会的关键一年，在7月份还有世锦赛的任务。时间紧迫，朱志根力求队员们把细节工作做好，他表示：“只有通过高原有氧训练把体能储备好了，下山后的无氧训练效果才会更好。”据了解，两组人马将分别于1月19日和2月1日结束昆明冬训。

东西亚平分秋色 晋级路初现端倪

小组赛过半 亚洲杯各路豪强渐入佳境

本报记者 薛 原

激战亚洲

亚洲杯小组赛程过半，各路豪强都已经逐渐适应阿联酋炎热的气候和强烈的日照，状态普遍提升。目前，东西亚最强的几支球队都已经提前出线，中、日、韩、沙特、伊朗以及伊拉克成为淘汰赛最被看好的球队。

“波斯铁骑”伊朗队显得最为强势，他们前两场都是大比分击败对手，同组对手伊拉克也不甘示弱，同样横扫对手提前锁定16强名额，最后一轮“两伊对抗”成为西亚阵营最被关注的火星撞地球之战。

多名旅欧球员坐镇的伊朗队被外界看作这次亚洲杯最大的夺冠热门，王牌选手阿兹蒙在欧洲联赛征战多年，连欧冠都游刃有余、进球如麻，亚洲战场对他们来说不过是小试牛刀。而伊拉克队在18岁小将阿里的带领下，进攻实力明显提升，成为对手最惧怕的“硬骨头”，精神力与技术层面双重叠加之下，几乎没有短板。

此外，“沙漠之狐”沙特队也在阵容方面做出微调，实力均衡的阵容，精雕细琢的团队配合，让他们拥有可持续战力，平稳发挥之下，淘汰赛将达到另一个竞技状态的波峰，不容小觑。

东亚方面，除了提前出线的中韩，日本队也迎头赶上，经历了首战的胶着险胜土库曼斯坦的困难之后，吃一堑长一智，不再纠结于小范围的渗透，而是充分发挥快速灵活的特点，长短传结合，逐渐恢复昔日亚洲霸主的豪气。

比赛进行到小组赛后半程，东西亚平分秋色的格局已经显现，各队都已经提前规划淘汰赛可能遭遇的对手，球员在第一线拼杀，教练团队也在背后使劲，互相刺探军情，搜集情报，只为了做针对性部署而未雨绸缪。

发挥快速多变特点 成功复仇河南

浙江女排用胜利告别最后一个主场

本报记者 郦琪琛 朱郑远

1月12日晚，中国女子排球超级联赛在浙江嘉善体育馆展开争夺，由浙江嘉善西塘古镇女排主场迎战河南银鸽投资女排。这也是浙江女排的最后一个主场比赛，对手更是前不久刚刚交手过的强敌河南女排。最终，浙江女排3:0横扫河南女排，完成复仇。

下午还略显空荡的体育馆，距离晚间重头戏还剩一个小时，上座率逐渐上升至六成以上，这也充分体现出浙江女排的主场效果。浙江女排不仅在首发出场时受到欢呼的待遇，比赛过程中，她们的进攻和防守也频频引起现场观众的喝彩。“很感谢嘉善球迷一直以来的支持，听到大家的助威声，挺开心的，会更有动力，努力打好每一个球。”赛后回忆这一幕，浙江女排主教练王贺兵充满感恩。

的确，由于新老交替以及队员伤病的原因，浙江女排本赛季表现不尽如人意，尤其是主力队员李静和杨舟等人受到伤病的影响，球队甚至没有拿到晋级第二阶段的资格——在排位赛中，多名00后球员成为主力，其中虽有培养的因素，但也有些许无奈。

不过，浙江女排也用这场高光表现告诉球迷——低谷不可怕。月初时，河南女排可是3:0横扫了浙江女排。这也让一向严格的王贺兵给予这个赛季打得最好的一个主场的高度评价，在他看来，能在短时间内快速调整并战胜对手，不失为一种进步。

王贺兵透露，下赛季球队希望能够引进高水平球员，来带带年轻人。“本赛季李静、杨舟等核心的受伤给球队造成了很大的困难，在关键时刻还是需要一个领军人物带好年轻队员，让她们快速成长。”

面孔

勒布

昨日，2019达喀尔拉力赛结束第五赛段的争夺，绰号“路霸”的顶级车手塞巴斯蒂安·勒布终于摆脱了上赛段的噩运，以一场胜利为自己正名。

库里

在勇士迎战公牛的NBA焦点战役中，库里投中本场第3记三分球，这是他生涯第2283记三分球，超越特里，升至NBA历史三分球总命中榜第3位。

维托齐

昨日，冬季两项世界杯结束两场追逐赛事。在女子项目上，两天前刚刚拿到生涯首个冠军的意大利选手维托齐，延续了近期良好的状态，再度夺冠。

开奖公告

中国体育彩票超级大乐透第19005期开奖信息

开奖日期：2019年1月12日
本期全国销售金额：226,883,398元

	前区	后区
本期出球顺序：	34 29 21 27 26	05 06
本期开奖号码：	21 26 27 29 34	05 06

本期中奖情况

奖级		中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本	2注	10,000,000元	20,000,000元
	追加	1注	6,000,000元	6,000,000元
二等奖	基本	159注	56,877元	9,043,443元
	追加	46注	34,126元	1,569,796元
三等奖	基本	1,048注	3,259元	3,415,432元
	追加	364注	1,955元	711,620元
四等奖	基本	43,096注	200元	8,619,200元
	追加	12,825注	100元	1,282,500元
五等奖	基本	746,968注	10元	7,469,680元
	追加	240,164注	5元	1,200,820元
六等奖		6,727,557注	5元	33,637,785元
合计		---	---	92,950,276元

7,179,285,216.01元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年3月13日，逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省[illegible]第19005期开奖信息

开奖日期：2019年1月11日
本期销售金额：2,128,354元

	基本号码	特别号码
本期开奖号码：	971973	3

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	19注	6,852元
三等奖	285注	300元
四等奖	3,847注	20元
五等奖	45,898注	5元

33,184,301.24元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年3月12日，逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第19012期开奖信息

开奖日期：2019年1月12日
本期销售金额：147,728元
本期开奖号码：01 06 14 16 17
本期出球顺序：01 06 14 16 17

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	33,856元
二等奖	349注	50元
三等奖	4,216注	5元

[illegible]
本期兑奖截止日为2019年3月13日，逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3（浙江省）第19012期开奖信息

开奖日期：2019年1月12日
本期浙江销售金额：1,431,030元
本期开奖号码：5 4 1

本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	730注	1,040元	759,200元
组选3	0注	346元	0元
组选6	754注	173元	130,442元
合计	1,484注	...	889,642元

4,979,683.80元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年3月13日，逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第19012期开奖信息

开奖日期：2019年1月12日
本期全国销售金额：11,219,622元
本期开奖号码：5 4 1 1 2

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	51注	100,000元	5,100,000元
合计	51注	...	5,100,000元

213,108,500.82元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年3月13日，逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球胜平负第19003期开奖信息

开奖日期：2019年1月12日
本期全国销售金额：30,074,536元

主队	约旦	阿联酋	巴勒斯	菲律宾	吉尔吉	利兹	巴列卡	阿雅克	南锡	克莱蒙	洛里昂	阿雅GF	奥尔良	瓦朗谢
客队	叙利亚	印度	澳大利	中国	韩国	德比都	塞尔塔	贝济耶	巴黎FC	尼奥尔	沙托鲁	欧塞尔	梅斯	索肖
结果	3	3	0	0	0	3	3	3	0	3	3	0	0	3

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	4,464注	5,718.00元	25,525,152.00元
二等奖	52,453注	110.00元	5,769,830.00元
合计	56,917注	---	31,294,982.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年3月13日，逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球胜平负任选9场第19003期开奖信息

开奖日期：2019年1月12日
本期全国销售金额：20,599,426元

主队	约旦	阿联酋	巴勒斯	菲律宾	吉尔吉	巴列卡	阿雅克	南锡	克莱蒙	洛里昂	阿雅GF	奥尔良	瓦朗谢
客队	叙利亚	印度	澳大利	中国	韩国	德比都	塞尔塔	贝济耶	巴黎FC	尼奥尔	沙托鲁	欧塞尔	梅斯	索肖
结果	3	3	0	0	0	3	3	3	0	3	3	0	0	3

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
任选9场	126,888注	103.00元	13,069,464.00元
合计	126,888注	...	13,069,464.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年3月13日，逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球6场半全场胜平负第19005期开奖信息

开奖日期：2019年1月12日
本期全国销售金额：1,198,348元

主队	约旦	约旦	阿联酋	阿联酋	巴勒斯	巴勒斯	菲律宾	菲律宾	吉尔吉	吉尔吉	阿雅克	阿雅克
客队	叙利亚	叙利亚	印度	印度	澳大利	澳大利	中国	中国	韩国	韩国	贝济耶	贝济耶
结果	3	3	3	3	0	0	0	0	0	0	1	3

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	568注	2,536.00元	1,440,448.00元
合计	568注	...	1,440,448.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年3月13日，逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球4场进球第19005期开奖信息

开奖日期：2019年1月12日
本期全国销售金额：991,098元

主队	约旦	叙利亚	巴勒斯	澳大利	菲律宾	中国	阿联酋	印度
结果	2	0	0	3+	0	3+	2	0

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	106注	5,983.00元	634,198.00元
合计	106注	...	634,198.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年3月13日，逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。