

两位磐安“铁人”填补金华游泳史的空白 9个小时“鏖战”，他们成功征服琼州海峡

琼州海峡位于海南岛与雷州半岛之间,为我国三大海峡之一。每年5月到6月是横渡的最佳时期,也是每一位游泳爱好者梦寐以求的人生挑战。上周,两位磐安“铁人”马子江、陈永刚向琼州海峡发起了挑战,历经9个多小时的游程,他们顺利登陆海南省海口市白沙门公园沙滩,双双挑战成功,填补了金华市游泳爱好者横渡琼州海峡的历史空白。

苦练数月只为海上9小时

“最大感觉就是值得。”这是马子江和陈永刚登陆后的最大感慨。为了这一次横渡挑战,他们二人在准备过程中可没少吃苦头。

马子江是一名退伍军人,从小就喜欢游泳,参加工作后也一直保持游泳的习惯,并成为磐安县水上救援队的一员。陈永刚则是一名普通的单位职工,这位“白面书生”几年前,因为身体健康原因开始接触游泳,渐渐地爱

上了这项运动,不管刮风下雨、严寒酷暑,只要有时间就去游几公里。从朋友处知道了这个游泳界的“珠穆朗玛”,两人一拍即合,决定去挑战自己。

横渡琼州海峡需要过硬的身体素质和专业资格。保障生命安全,首先要解决的是体能问题,为此,两人每天早上慢跑10公里,同时每天坚持游泳5公里。此次横渡之前,两人已经参加过多次半程马拉松、两次全程马拉松和多次自然水域的比赛,为横渡积累了实战经验。

“我们经常做自然水域拉练,每次拉练都会有几十个回合,这对我们的体能来说,的确是一个很大的挑战。”马子江说。

战胜水母和暗流双重考验

当天天气晴朗,南风3至4级,浪不大,非常适合横渡。马子江、陈永刚一如往常热身、检查,做好了一切准备。

“横渡过程中要面临天气、水温、

海浪、水母叮咬等危险,横渡琼州海峡是一项超距离、超强度、超体能的极限运动。”两人回忆,“虽然做了很久的心理建设,但真的体验还是第一次。”

下水后的第一个小时,太阳还没有完全升起,海蜇、水母浮在海面上,刚刚下水不久的两人和水母相遇,来了一个“亲密接触”。“被咬的感觉像触电一样。”马子江说,“现在还能感觉到肩膀和手臂上的灼痛感。”在出发4个小时后,已是正午,烈日灼烧着后背,但两人已毫无感觉。

除了水母的阻拦,他们在横渡过程中,遇到了多次暗流,在暗流中,相同的游泳动作需要更大的力量,平时训练一个动作可以游3米,在海浪的作用下,只能前进1米,甚至不前进。

“后勤保障以及导航救生船发挥了重要作用,不停地给我们营养补给,避免我们偏离航向。”陈永刚说,当陆地渐渐变得庞大,岸边的人影变得清晰时,自己早已彻底忘记疲惫和疼痛,



进一步加快频率冲刺,抵达岸边的那一刻,他们直接躺在了沙滩上,缓了好一会才起身,体能消耗已经到了极限。

当两人顺利登陆的消息传来时,所有磐安县游泳协会的工作人员也流下热泪,他们成功地为金华游泳史填补了空白,两位“铁人”也表示,今后,他们将继续坚持,争取挑战更大的目标。

(通讯员 应羽淇 杨林聪)

热火夏夜

7月1日,奉化区第二十七届“虎跃杯”篮球常规赛在区体育管理中心灯光球场拉开帷幕。来自各镇(街道)、企事业单位、驻奉部队官兵、新农村、青年学生等20支篮球俱乐部队300余名业余篮球精英集体献上了一场“篮球大餐”。

通讯员 周力



轻“羽”飞扬,以球会友 台州草根选手们 打出专业范

本报讯 日前,台州市首届“绿佳杯”羽毛球混合团体双打赛收拍,来自全市总计23支队伍齐聚赛场,一决高下。决赛当天,经过三个多小时的激烈厮杀,绿佳腾飞队在五场三胜制的决赛中力挽狂澜,以三比一的好成绩击败了温岭羽协,获得了本次比赛的冠军。

劈杀、反勾、平抽,一记记好球引得现场观众掌声、喝彩不断。“决赛阶段我们在第二局的时候输了,不过我们及时调整心态,稳扎稳打,最终取胜真得很不容易。”绿佳腾飞队队员叶天鹏表示,取得成绩离不开整个团队的努力。在本次比赛开赛前,叶天鹏和队友们每周都会保持至少3次集中训练,练得大汗淋漓还不愿收拍。

别看这只是一场民间的业余羽毛球赛事,但参赛选手的水平可不低,其中更有不少卧虎藏龙的“高手”。叶天鹏坦言,近年来,台州的羽毛球爱好者人数不断增多,每逢节假日,羽毛球馆通常都订不到位置。这次23支队伍齐聚在此,给人一种打专业比赛的感觉。

台州市体育事业发展中心相关负责人表示,本次赛事的举办展现了台州民间羽毛球运动的浓厚氛围,向更多人推广了羽毛球这项运动。值得一提的是,这次来参赛的选手还有不少刚刚放暑假的高中生,甚至初中生,希望更多市民能参与到全民健身中来。

(通讯员 叶佳婉)

这场千人跳绳比赛跳出活力与健康 有孩子说:练习半年,不但长高了也更自信了

本报讯 7月1日,宁波市首届全民运动会跳绳总决赛暨“海尔斯杯”宁波市第三届跳绳锦标赛在宁波市体育中心举行。本次比赛分为幼儿组、儿童组、少年组和成年组。比赛项目包括:30秒单摇、30秒双摇、交互绳30秒竞速、两人同步花样自编等15个项目,共吸引了1000多名跳绳爱好者参赛。

比赛现场,孩子们在家长和老师的陪同下早前来热身,场馆被挤得满满当当。能够参加首届宁波市全民运动会,孩子们格外兴奋,不少还没轮到的孩子干脆跑到楼道里,抓紧最后

的时间再熟悉一下规定动作。

鄞州区横溪镇中心小学三年级的施博文练跳绳半年了,这是他第一次参加正式比赛。“我是半年前报名参加跳绳社团的,看到跳绳的哥哥姐姐们每天有说有笑很开心,我也喜欢上了这个运动。”几个月练下来,施博文的技术越来越好,刚开始只会单摇,现在花绳、双人同步等多个项目都不在话下。说到跳绳给自己带来的好处,小家伙认真地想了一会儿,说:“练了半年跳绳,不但长高了,也比以前更自信了。”

近年来,学校、小区随处能够碰到小学生在紧张跳绳、家长在一旁陪着

的情景。有些家长还愁眉苦脸的,因为跳绳是家庭作业,还是中考体育科目中的一项,所以无论如何都必须过关的,这也被不少家长当成一件“苦差事”。不过,这次陪儿子来参加比赛的杨女士并不这么认为,她反而乐在其中。起初孩子不爱跳绳,于是她就以身作则带着孩子一起跳,没想到3个月跳下来,自己的身体也好了不少。杨女士坦言,跳绳运动足够便捷,易于掌握,而且能够促进孩子身体的均衡发展,她非常支持孩子练习跳绳,还会继续陪着孩子练下去。

(通讯员 邹鑫)

战略合作伙伴
合作伙伴



黄龙体育中心



浙江省体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER



温州市
体育彩票管理中心



绍兴市体育中心
电话: 0575-8861265



大丰体育
DAFENG SPORTS
大丰体育



杭州凯普体育器材有限公司

■浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223