省内首场大型马拉松11月开跑

已经4岁的越马邀你来战!

本报记者 余敏刚

本报讯 近日,在2020绍兴水陆双马新闻发布会上发布了2020喜临门绍兴马拉松赛事安排,这也是我省2020首场大型马拉松正式启动报名。

已经成功举办三年的越马,今年将在良好的赛事口碑基础上,对标国际标牌赛事的品质,并且坚持"文化、生态、公益"的主方向,在竞赛组织、慈善公益、配套活动等各个方面做好全面的发展与提升,进一步打造具备品牌影响力、市场吸引力和文化传播力的高水平马拉松赛事。

在文化方面,将着力打造"文化马拉松城市",深耕文化,深挖城市内核,提升马拉松文化品质,寻求绍兴城市人文与马拉松精神契合点,将马拉松文化深刻植入到绍兴城市的方方面面,让更多的人关注跑步、参与跑步,逐步发展成为文体旅融合发展的体验式标杆赛事,推动绍兴马拉松由"文化越马"向"文化马拉松城市"迈进。

在公益方面,将携手著名公益组织"绿色江河",开展"保护江河"公益行动,让更多的人加入到这个非常有意义的行动中来。从身边的河流保护开始,一步一个脚印,保护祖国的大好江河。

今年越马还编撰了《文化越马》的杂志专刊。越马三年,从蹒跚学步开始,经历了快速的发展,为总结提高,办好越马,传承历史,做好文化与体育的融合文章。

据了解,该赛事暂定于2020年11月8日(星期日)7:30于市奥体中心鸣枪开跑。9月8日上午10:00启动选手预报名,至9月18日17时截止。今年越马预报名仅开放2000个全马及2800个半马名额,选手需先前往越马官网提交报名资料并支付预付金,待赛事信息公布后再支付尾款或选择退还定金。

此外,在规定时间内未支付尾款且未申请退还定金的选手默认放弃参赛资格,且定金不予退还。预报名成功的选手可以免抽签,直接获得参赛资格,先报先得。需要注意的是,此次报名期间不设第三方报名渠道,仅官网报名。如若遇疫情等不可抗力因素影响赛事,组委会将会在第一时间公布最新赛事信息。

藏龙卧虎,吴前退役后也要来参赛?

精彩飞扬,男篮浙超联赛金华鸣锣开战

本报记者 王宇怀

本报讯 9月4晚,"浙蒙黑神杯"2020浙江省男子篮球超级联赛开幕式与揭幕战在金华市体育馆举行。

据了解,本届比赛共有来自我省11个地市的15支球队,257名运动员参赛。15支球队将在金华进行为期七天的第一阶段小组赛,按照赛会的赛制规定第一阶段前四强球队将进入第二阶段半决赛主客场比赛的对抗,10月31日进行总决赛,最终决出本届浙超联赛的冠亚军和各队名次。

经过两年的沉淀,浙超联赛吸引了一批有实力的优秀球员参赛,各队实力均得到增强。开幕式现场,浙江稠州银行男篮球员吴前、张大宇也到场为比赛助阵。上赛季CBA联赛结束后,吴前一直在为新赛季进行训练备战。

身为浙江人,看到家乡本土的篮球联赛办得风生水起,吴前十分激动,他表示今年参赛的选手中有许多他认识的朋友,自己也考虑过退役后希望有机会来浙超的舞台上"露两手",他从如今浙江民间篮球、青少年小篮球开展的火热和浙超联赛的举办中看到了燃旺的浙江篮球氛围。

由于新冠肺炎疫情影响,今年的浙超联赛缩短了时间,简化了赛制,预赛阶段的比赛显得尤为重要,赛会制7天比赛,场场是关键,各队的比赛战略、人员使用、体力调整等,都面临着新的挑战。

今年的这超联赛也是展示省篮协实体化改革的一个窗口,赛事通过专业赛事公司进行运营包装,加大线上宣传力度和频率,通过直播等模式让更多的球迷居家观赛。省篮球协会副主席兼秘书长王志刚表示,本届浙超联赛不但要体现办赛能力和水平,还要向广阔的市场争取效益,真正成为引领性、标杆性的区域品牌赛事,带动全省业余篮球联赛健康发展。

(上接1版)

水上健儿"登陆"练体能,两个月要划两万五千里

划船重走长征路:两个月划完两万五千里

两万五千里是省水上运动管理中心赛艇和皮划艇运动员近两个月需要完成了训练目标。

在体能训练馆二楼,40多名赛艇、皮划艇运动员正在测功仪上进行着名为"划船重走长征路"的训练任务。

"8月3日至10月1日,队员要拉两万五千里,一共分10个阶段进行,平均每个人每天要完成20公里以上。"

教练吴林坦言如此高强度的体能训练还是第一次。虽然训练房里有空调和风扇,但很多男队员依然光着膀子挥汗如雨训练,座位下的木地板被他们的汗水浸湿透,每20分钟左右就要拖一次地。

据了解,水上运动队的日常训练中体能训练量已占八成,水上专项训练仅两成。如此高强度的训练量,对运动员的体能是个巨大考验,不少人在陆上练到脱力,等到下水划船时已经挥不动桨了。一个月练下来,吴林察觉到队员们不仅体能上更强了,心理素质也有了很大的提高。

作为去年世锦赛男子四人双桨赛艇冠军,陈森森因伤病暂时告别国家队回归省队训练,目前正全力备战接下来的全国锦标赛。对身高1米87的陈森森来说,最大的困扰不是每天高强度的训练,而是如何稳定体重。因为以他目前的身材来看,实在是没有再减脂的空间,体脂率只有5.5%的他,为了排汗减重吃了不少苦头,陈森森说:"为了在比赛前称重达标,三十度的高温天我们要穿着羽绒服在大太阳下跑圈,就是为能快速排汗把体重减下去。"

座谈会上吐真言:舍小家为大家是一种信念

训练结束后的座谈会上,运动员代表与媒体记者谈心聊天,畅谈训练与发展。

"投入训练让我快乐,只要练扎实成绩自然就出来了。"女子赛艇运动员李丹说。烈日暴晒、挥汗如雨,不少人一年甚至只能回一次家,运动员的辛苦可见一斑。激流项目运动员史莹莹说:"最大的收获,不仅仅在竞技成绩上,还在于日复一日的训练让我们学会了承受孤独,学会遇到困难不放弃。"

更多运动员借此机会,把谢意留给了教练。在场的不少运动员感慨,教练除了教育专项技能,也教会自己做人的道理。话筒那头,教练们也为之动容。他们告诉记者,在运动队教练员责任重大,扮演着父亲的角色。运动员就是自己的孩子,舍小家为大家是作为教练员一直坚守的信念。

劳逸结合花样多:放松方式谁更受欢迎?

千岛湖微凉的夜色中,记者们还随运动员一起体验了一回专业的康复按摩。医生来头不小——是世界冠军徐东香、潘飞鸿的康复师。"平时每天面对电脑,肩颈留下了不少职业病。这次千岛湖之旅来值了!"记者们打趣道。

与传统的按摩放松相比,飞盘运动则让运动员感到新奇。媒体开放日(学院站)女排姑娘们已经体验过这项运动的可玩性,水上健儿此次也终于得以"尝鲜"。"之前没接触过飞盘,以后赛前热身有的玩了!"女子皮艇运动员钱秋蓉说。

首届环舟山自行车骑游大会激战正酣

本报讯 昨天,首届环舟山自行车骑游大会正式拉开帷幕,来自全国各地2600名自行车爱好者分批陆续骑出舟山体育场,开始了这次主题为"海岛骑缘、自在舟山"自行车骑游活动。

据了解,本次赛事的路况具有多样性,除了起终点的城市道路,更多的是滨海公路、盘山绿道,在连续的爬坡和转弯中,骑友将获得酣畅淋漓的骑行体验。同时,赛程赛制的制定既满足了资深骑友的专业性需求,又满足了大家观山赏海的观光意愿,充分体现了舟山赛道的优势和特色。

本次骑游大会的全程组以舟山体育场为起终点,大青山国家公园向选手免费开放。同时,比赛奖牌设计也采用了舟山特色的木船、大黄鱼、海岛元素,同时也加入了普陀山的禅文化元素,其中,骑行人物元素是由"舟山"拼音首字母"ZS"进行变形拼接而成,极具舟山特色。凡参与并完成9月6日环舟山线下赛正赛的选手,均可获得本次赛事的定制奖牌。

舟山市文广旅体局相关负责人表示,本次活动是"体育+旅游+文化"的完美融合,骑游大会以"海岛文化+智慧文化+骑行文化"的结合为核心,通过赛事线路设计、达人故事、舟山人文风情等多维传播,在未来希望可以推动舟山"体育+文化+旅游"产业的复合型发展;开发和推广舟山的海岛民宿、运动健康、海鲜美食、渔家风情、文化旅游、禅修体验等六大相关旅游产品;为选手及家属提供酒店、用餐、用车、旅游等全套优质服务,从而实现舟山"旅游+体育"长期长效发展的溢出效应。

(通讯员 徐超燕)

短讯

@杭州

本报讯 近日,杭州市社会体育指导协会举办了2020年杭州市第一期二级社会体育指导员培训班。此次培训各区、县(市)和协会推荐的社会体育指导员共200名。

(通讯员 鲍学红)

@北仑

本报讯 近日,中国乒乓球队黄石训练基地副主任郭梅一行到国家宁波北仑体育训练基地考察,就赛事运营、场馆建设、商业设施等方面开展交流。

(通讯员 李欢腾)