

# 千人打卡 宁波冰雪运动氛围日益浓厚

日前宁波举办的“三亿有我甬爱行动”轮滑、滑板、冰雪运动报名接力活动受到了广大市民的欢迎,已有超过 1000 人线上打卡晒照片,纷纷秀出自己玩轮滑、滑板、冰雪运动时的飒爽英姿。

“为‘带动三亿人上冰雪’贡献宁波力量,我们推出了这次全民打卡活动。”宁波市轮滑协会秘书长刘亚飞说,“群众参与热情高涨,掀起激情迎冬奥的热潮,希望借助冬奥这股东风,让宁波的轮滑、滑板、冰雪产业也水涨船高。”据介绍,宁波市轮滑、冰雪活动以每年新增2万人的速度发展,近两年来冰雪游等群众体验客流量也迅猛增长,估计全市冰雪运动者达10万人次。

宁波冰雪运动氛围日益浓厚,一方面立足本土举办了多项重要冰雪赛事,另一方面群众冰雪项目也开展得如火如荼:2021年,首届桌上冰壶球城市巡回赛在宁波至诚学校举行,亚洲青少年冰球联赛在冠军溜冰场(环球

城银泰店)举行,浙江省冬季冰雪系列赛(宁波站)越野滑雪赛在梅山冰雪大世界举行,宁波市青少年轮滑(冰雪)锦标赛桌上冰壶球比赛在镇海区骆驼实验学校举行。

此外,宁波市还选拔出由28名越野滑雪(滑轮)队员组成的越野滑雪(滑轮)市队,并已在慈溪爱琴海喜马拉雅室内滑雪场完成市队第一次集训。

“单是轮滑进校园已经覆盖全市100所学校,越来越多的中小学生参与轮滑、冰雪活动。”刘亚飞说,镇海区骆驼实验学校、镇海实验小学、海曙赫威斯学校还获得由教育部颁发的全国青少年冰雪特色学校牌照。

据了解,“三亿有我甬爱行动”轮滑、冰雪进校园公益启动仪式将在本月底举行。“我们已邀请宁波市10家爱心公益企业为16所小学及幼儿园捐赠轮滑、滑板、冰雪装备,希望通过公益形式让更多的校园青少年感受轮滑、冰雪运动魅力。”刘亚飞说。

(通讯员 黄银凤)

## 2022年浙江首场马拉松发布会举行 奉化海峡两岸桃花马拉松开启报名

本报讯 1月18日下午,2022奉化海峡两岸桃花马拉松新闻发布会暨报名启动仪式在宁波市奉化区举行。今年的奉化海峡两岸桃花马拉松定档3月20日,比赛设马拉松、半程马拉松、欢乐跑(9.2km)三个项目,赛事规模达到12000人,是近年来人数最多的一届。

今年,奉化区文旅集团加入奉化桃花马拉松赛事组委会,助推赛事特色文创产品开发与推广工作。在奉化桃花马官网报名启动时,将发放80套“全马和半马参赛名额+住宿+交通+音乐会门票”套餐,为外地跑友提供更加周到、细致的服务。

据赛事相关负责人介绍,本届赛事首次将起点设置在主城区,增大了市区道路的赛道占比,这将使赛事开展与奉化城区建设、精神面貌呈现的结合更加密切。2022年奉化海峡两岸桃花马拉松将赛事起点和全马、半马终点设置在奉化体育馆,欢乐跑终点设置在林家桃子市场。比赛起、终点设在奉化主城区的体育馆,既可展示城市建设成果,也为将来赛事升级留有空间;将欢乐跑终点设置在林家桃子市场,解决了往届赛事终点因龙门区域道路较窄出现拥堵的状况。

路跑爱好者葛贤娟,作为跑者代表参加了新闻发布会。她告诉记者,去年因为疫情影响,许多赛事都被取消了,所以对三月的“桃花马”十分期待。“我身边的朋友都很兴奋,早就等着报名通道开通,进行线上报名。”她作为奉化本地的“东道主”跑者,也期待省内各位路跑爱好者能够在今年春天,来宁波市奉化区跑上马拉松。

## 鲁建娥:太极“武”出精彩自我

近日,世界太极拳网公布了“42式太极剑网络赛”评选结果,余姚市混元太极拳第四代传人鲁建娥荣膺一等奖,成为200多名参赛选手中的佼佼者。这名从四明山区走出来的平凡女子,迎来了自己人生的“高光时刻”。

除了网络赛取得佳绩,在2021年举行的余姚市第二届职工健身运动联赛开幕式上,她以一套经典剑术“绀袍剑”惊艳亮相,让更多的人认识了她。当天,鲁建娥身着一袭蓝白色的太极服,伴随音乐响起,步转身移,吞吐自如地展示了“金针指南”“御身格刺”等剑法,并配以“燕式平衡”“朝天蹬”“探海”等定式优美动作,拳友们看得直呼:“剑法出神入化,一招一式都太美了!”

“如今的成绩,是十年来我在太极路上不断追求的一个总结,是对我所有的汗水、泪水和磨难的回报。”鲁建娥坦言,她从小体弱多病,就一门心思地想学习太极拳以改善体质。但起初终因不得法而放弃。直到2012年在余姚市府广场认识了从北京来的混元太极拳第三代传人葛顺根,鲁建娥才步入了“正道”。半年后,在兰江街道“学习十八大”巾帼展风采文艺演出上,鲁建娥第一次登台参加“太极功夫扇”集体表演,赢得了台下热烈的掌声。

2015年,她参加甬三角太极拳杨氏40式比赛,斩获了平生第一块金牌。同年,欣闻“太极

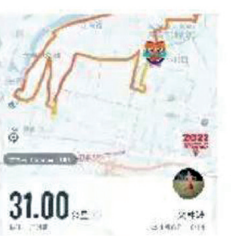
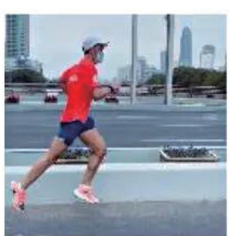
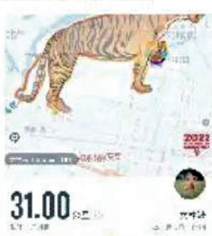
女皇”高佳敏将回国开班授课,鲁建娥掩饰不住心中的激动,从微薄的收入中挤出学习费用,第一次踏上奔向北京的火车。2016年4月,高佳敏再次回国,在首届三亚南山世界太极文化节上开设讲座,鲁建娥第一次坐飞机赴三亚。为了省钱,她住到离会场30多公里外的地方,为参加高老师的单独辅导课,她很早起床,提着宝剑壮胆,打车1个多小时赶过去,又摸黑走了很长的一段山路才到达目的地。高老师被她的诚心所感动,不仅对她进行了单独辅导,讲座结束后还特地带她到另一名师导的讲学地学习。回来后,鲁建娥一举夺得省武术比赛24式太极拳金牌和42太极剑的银牌,并获省女子太极拳比赛银牌,考取了一级社会体育指导员。

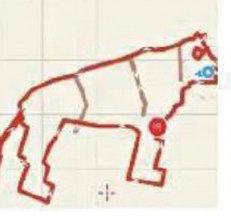
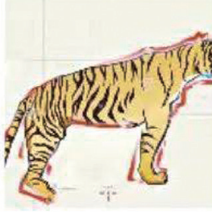
“学练太极十年,不仅提高了太极技艺,更极大地改善了我的身体状况。”一次,鲁建娥不慎落枕,就到林下静静地打了几遍混元24式太极拳,打完拳落枕不知不觉就好了。她说,“我在2018年底正式拜葛老师为师,作为混元第四代传人,推广好混元太极将是我毕生的追求。”近年来,鲁建娥开始独立开展公益讲课,她将知识应用于实践,用“四会教学法”进行教学,先后开设了42式太极拳、杨氏40式太极拳、混元太极棒、太极功夫扇等课程,得到了拳友们的广泛好评。

(通讯员 胡瑾中 方娟英)



文林波跑友  
12.30开始年休  
1.6才完成试跑  
后面两个修改版





宁波市·三官堂大桥

## 跑步画“虎”迎虎年

1月初,宁波跑友文林波在自己的朋友圈晒出了他的跑“虎”图,全程31公里,他用时2小时44分47秒完成。

文林波从2015年开始跑马拉松,到现在已完成12个全马,他个人全马最好成绩是3小时14分。“现在个人成绩比较稳定了,还是以健身跑为主。”文林波说。

2021年上半年,他在奉化跑了桃花马拉松,下半年他报名的杭州、上海、舟山、绍兴4个马拉松受疫情影响全部推迟了。“希望疫情快点过去,我们能够有机会重新跑正式的马拉松。”

通讯员 林 海