

杭州亚残运会火种在广州完成采集



新华社广州10月12日电(记者赵紫羽 王浩明)杭州第四届亚洲残疾人运动会火种12日在首届亚残运会的举办地广州完成采集。

10月的广州,秋高气爽,微风轻拂。在广州亚运会亚残运会博物馆内的圣火台上,13年前从北京中华世纪坛采集的亚残运会火种持续燃烧着。上午9时49分,采火使者手持采火棒,缓步走到圣火台前,将采火棒伸向采火装置,点燃了采火棒。

2010年,首届亚洲残疾人运动会在广州举办,赛事闭幕后火种在广州永久保存。

“在这里采火是为了体现亚残运

精神和理念宗旨的延续,同时也体现了亚洲残疾人体育事业的薪火相传。”杭州亚残运会火炬传递指挥中心副指挥长杜作锋说。

仪式现场还进行了颇具岭南特色的醒狮表演。视障、听障演员们演唱了《梦想天堂》,这首杭州市民耳熟能详的经典歌曲曾在9月23日杭州亚运会的开幕式上被数万人一同唱响。

据了解,此次采集的火种将乘坐高铁到达杭州。亚残运会火炬传递启动仪式将于19日举行,火炬沿杭州“三江两岸”传递后,将于22日在亚残运会开幕式上点燃主火炬塔。

◀10月12日,采火使者在采集仪式上展示引燃的采火棒。(新华社记者 刘大伟 摄)



自行车——二〇二三年 环广西公路自行车世界巡回赛开赛

10月12日,参赛选手在比赛中骑行。

当日,2023年环广西公路自行车世界巡回赛在广西北海开赛。第一赛段为北海绕圈赛,全程135.6公里,英力士掷弹兵车队的意大利车手伊利亚·维维亚尼获得赛段冠军。

(新华社记者 胡星宇 摄)

苏炳添:希望自己出现在巴黎奥运会上

据新华社香港10月12日电(记者 韦骅)中国短跑名将苏炳添12日在香港培侨中学参加“与冠军同行”活动时表示,希望自己可以出战明年的巴黎奥运会。

当天,苏炳添在培侨中学与来自17所学校的学生进行互动,这位中国短跑的领军人物一进入礼堂,便受到了在场学生的热烈欢迎。

在开场环节,苏炳添讲述了自己2019年因伤一度打算放弃,但最终坚持下来并以9秒83打破亚洲纪录的故事,他借此鼓励大家不要轻易放弃,坚持为自己的梦想努力。

随后他说:“大家知道,今年我进入了一个休赛的阶段。但是现在34岁的我还在坚持,希望明年在我35岁的

时候还能够出现在巴黎,继续为我们祖国争光。”

不久前结束的杭州亚运会上,苏炳添在递补奥运奖牌颁奖仪式上获得了东京奥运会男子4x100米接力铜牌。“这枚奖牌虽然是我们四名运动员在场上拼搏得来的,但我觉得这更多地属于我们背后的团队,以及我们的前辈,他们在这个项目当中都付出了非常多的汗水。”苏炳添说。

当天的活动中,苏炳添还接受了学生的提问,向他们传授克服赛前心理紧张的方法,并与大家进行了反应训练游戏、立定跳远等互动。最后,苏炳添来到室外,在师生的欢呼下,种植“冠军树”。

关承来:

游泳既是健身,也是对自我的挑战

□本报记者 党雪梅



之间,未知的海浪、洋流的影响、水母的攻击、烈日的暴晒等因素令许多人望洋兴叹。琼州海峡也因此得名“海上珠穆朗玛峰”。横渡琼州海峡,是不少游泳爱好者的极限挑战目标。

关承来几年前就开始参加长游活动。2018年,他到梧州参加“激漂西江25公里”活动。2019年,他和几名泳友参加横渡琼州海峡泳池万米游时测试,用4个多小时顺利通过考核。从那以后,他就开始为横渡琼州海峡做准备,除了坚持原来的游泳习惯,他到贺州、桂平等地参加长游活动,且分别于2019年、2021年两次到茂名放鸡岛参加海训。

2021年6月,关承来前往海南,计划于6月5日横渡。然而,由于种种原因,横渡活动取消了。2023年6月27日,关承来再次迎来挑战横渡琼州海峡的机会。横渡当天凌晨4时02分,他正式下水。刚开始天还没亮,由于看不到海水里的情况,他被水母攻击了。“就像触电一样,那一瞬间身体发麻。”游了一个半小时,天亮了。此时,关承来又面临暴晒的考验。在长时间长距离的海上游泳过程中,他不但晕浪,还抽筋了。他赶紧停下来,一边潜水,一边按摩自己的小腿。最终,关承来克服种种困难成功横渡琼州海峡,耗时10小时26分,游程24.69公里。

影响更多人参加游泳运动

十几年来,关承来影响了不少身边的人加入游泳这项健身运动中。“2017年玉东湖游泳基地建成后,来游泳的人更多了,大家互相沟通交流,游泳水平也越来越高。”

关承来认为,交流是技术提升的关键。“有一位往返横渡琼州海峡的泳友,她既是游泳教练,又是马拉松运动员,我经常向她请教游泳的注意事项,把自己游泳的视频发给对方,根据她的指点,改正自己的动作和节奏。”关承来告诉记者,进行长距离游泳,不但要有勇气,还要有技术,如此才能提高游泳的效率。

关承来参加了游泳救生员国家职业技能鉴定考试和游泳社会体育指导员国家职业技能鉴定考试,掌握游泳教学和急救方面的技能。对于泳友,他总是乐意传授游泳经验。他一年四季坚持游泳,即使是在气温低至几摄氏度的冬季也不例外:“游泳已经成为我日常生活的一部分,我将继续坚持这项运动,在强身健体的同时挑战自我。”

“游泳给我带来了健康”

关承来是玉林城区玉城街道东明社区人。40多岁时,他决心通过游泳达到减重的目的。闲暇时,关承来重拾少年时就掌握的游泳技能。开朗善谈的他主动与其他泳友交流,技术得到不断提高,游泳的距离逐渐增加。刚开始,他只能游几百米远,一年多后,已能游1000多米了。

2012年,玉林市冬泳协会成立,游泳爱好者有了自己的家,关承来成为其中一名会员。2018年,玉林市游泳协会成立,关承来又成为其中的积极分子。两个游泳协会成立后,组织会员到各地参加活动和比赛。10多年来,关承来随队到百色、湛江、桂林等地参赛,挑战长游、海游等项目。2023年6月,他和玉林游泳爱好者冠军军挑战“海上珠穆朗玛峰”——横渡琼州海峡。

游泳给关承来带来了很大改变,他的身材变得匀称,身体各方面的机能也在好转,血脂、血压、血糖维持在合理区间。身体健康状况得到改善,关承来的游泳积极性更强了。

横渡琼州海峡,他成功挑战“海上珠穆朗玛峰”

琼州海峡位于海南岛与雷州半岛



2021年4月17日,关承来第二次到茂名放鸡岛参加15公里海训。



2023年6月25日,关承来在海口海牛横渡俱乐部前拍照留念。

“绳彩飞扬”

容县180余名学生赛场展英姿

本报容县讯 10月12日,由容县教育局和容县文体广电和旅游局联合举办的“奔跑吧·少年”容县2023年中小学校园跳绳大赛在容县中学开赛。经过前期在全县的六个片区学校层层选拔比赛,最终180余名优秀运动员参加了大赛,展现出了不俗的实力。

本次容县中小生跳绳大赛设小学组、初中组、高中组的男子组和女子组六个组别;比赛项目设置个人项目和集体项目,涵盖30秒竞速跳绳、1分钟单摇跳绳、1分钟双摇跳绳、3分钟单摇跳绳;男(女)生3分钟10人长绳“8”字跳绳、男女生混合3分钟10人长绳“8”字跳绳等。作为本次大赛的一个项目,集体跳绳的比赛现场更是乐趣无限,3分钟10人长绳“8”字跳的比赛很精彩,比赛需要10名运动员依次以8字路线穿越长绳,两名运动员同步摇绳,选手们和着绳子的甩动的节拍钻进钻出,一个紧跟一个,这是考验队伍的整体协调性和默契度,来自容县石寨镇中心

小学的队伍凭借着良好的配合取得了不错的成绩。

跳绳运动项目融合了趣味性和竞技性,近年来,容县大力整合体育资源,推广校园特色体育项目,在全县中小学积极推广跳绳运动项目,组建特色社团,加快推进跳绳运动项目普及和水平的提高。此次跳绳大赛为全县中小学搭建了一个互相交流和学习的平台,为学生们提供一个展示自我的机会,促进学生积极参加体育锻炼,增强学生体质,提高学生运动技能。

“在比赛中我们跳出了协作,跳出了欢乐,增进了彼此间的交流,大家的友谊感觉更深了一步。”“让我们体验到体育竞技的乐趣,跳得比平时训练要好,我们更加自信更加快乐。”有的学生选手如是说。(韦捷)

▼团体赛中选手们从跳绳下接连穿行而过,身姿轻盈,神情专注。



大容山越野跑嘉年华开始报名 期待你的参与

本报讯(记者 潘燕)2023第四届大容山越野跑嘉年华将在11月4日进行,目前已经开始报名。

记者昨日从本次活动主办方了解到,2023第四届大容山越野跑嘉年华将于11月4日在大容山杉木谷度假酒店门口广场开赛。比赛设置55公里挑战组、29公里定向组两个项目。其中55公里挑战组以竞速为主,29公里定向组为三人团队赛,且团队里至少有一名女士,以定向越野的方式进行。

长距离越野跑是一项高负荷高强度长距离的跑步与户外运动结合的项目,也是一项高风险的竞技项目,对参赛选手身体状况有较高的要求。本次比赛的参赛者必须年满18周岁,且不得超过65周岁,参赛选手应身

体健康,有长期参加跑步锻炼或训练、跑山、野外徒步等基础。根据竞赛规则,55公里挑战组参赛者必须有1年内50公里以上(含)越野经历或全程马拉松或更长距离路跑、越野完成经历;29公里定向组参赛者必须有1年内22公里以上(含)越野经历或半程马拉松或更长距离路跑、越野完成经历。

赛事相关负责人陈广文告诉记者,本次比赛共设定150个名额,目前已有65人报名。报名的选手中有来自玉林各县(市、区)的越野跑爱好者,也有来自贵港、梧州、钦州、北海、桂林等地以及贵州等区内外的越野跑高手。目前,赛事各项前期工作正在紧张筹备中,喜欢且符合越野跑条件的市民朋友,快来报名参赛吧。