

环启自行车邀请赛一办十年 昔日“草根”比赛如今成品牌赛事



奋力骑行。
启东市自行车协会提供

9月20日,第十届环启168公里自行车邀请赛圆满落幕。来自全省各地的400多名骑行爱好者从蝶湖大桥东侧飞驰而出,途经黄金海滩、挡浪墙遗址文化公园、渔港新大堤、吕北公路后回到起点,全程共168公里。

环启168公里自行车邀请赛由启东市自行车协会发起,今年以“低碳出行、绿色生活,我爱骑、我爱启”为主题,已经连续举办10年。昔日“草根”赛事,如今已发展成为华东地区颇具影响的品牌赛事,吸引了国内外众多骑行爱好者参与。

手持GPS勘探线路

在启东市委宣传部工作的林健是环启自行车邀请赛的“老人”了,这条168公里的线路早已烂熟于心。他告诉记者,大约在2011年,车友们不满足于一般的小打小闹,决定玩一票大的,遂萌生了环启骑行的想法。

2012年6月17日,那个智能手机还不普及的日子,林健和现任启东市自行车协会秘书长季长春两人带着打印好的地图,一个GPS手持,一辆摩托车,一件雨衣,勇敢地踏上了勘探线路的旅程。

平生第一次实地走过“庙店”“头甲”“聚煎村”等地,土洋结合,终于整出一份路线考察报告。那天下午5点多回到汇龙镇,两个人两腿直打哆嗦,走路不听使唤。林健说,随着历年骑行人数的增多,还有交通的发展,最早的骑行线路与今日的线路已有了些许改动,但大致框架依旧。

如今环启赛全程共168公里,沿途风景如画,骑手们穿过道道江堤,驶过片片渔港,在享受快乐骑行的同时,呼吸着新鲜的空气,感受双色海、黄金海滩、吕四渔村文化以及挡浪墙等诸多启东自然美,感受启东江海韵的文化气息。

已有20多支专业骑行队伍

在启东这座可以深呼吸的低碳海滨城,骑行已然成为一种生活态度。对于在启东市教育局工作的黄维周来说,骑行已经成为他生活的一部分。在他的影响下,当教师的妻子也慢慢爱上骑行,夫妻俩曾经一起骑车前往苏州,看望在苏州大学读书的儿子,成为一段佳话。

黄维周夫妇所在的启东市自行车协会行知骑行队,是由来自启东教育系统各个学校

的教师组成。今年9月6日,30多名教师骑手,身穿统一绿色骑行服,戴上头盔,开始全程98公里“红色之旅”,途经抗大九分校纪念馆、启东县首届人民政府旧址纪念馆等,用骑行的方式来庆祝第36个教师节。

启东市自行车协会成立于2013年7月,现在成为当地最大的单车爱好者“大家庭”,目前,协会的活跃会员已有600多名,其中年龄最大的72岁,最小的年仅11岁,一家三口总动员的有20多户,夫妻档的更是数不胜数。在当地政府的全力支持下,启东已经组建滨海骑士队、天行者、蓝骑兵等20多支专业骑行队伍。

把环启赛打造成启东城市名片

2020环启十周年恰逢新冠肺炎疫情,原定5月份的赛事被一再推迟。受疫情管控的影响,今年比赛仅限江苏省内选手参加,限定人数。尽管如此,报名依然踊跃,共有来自省内无锡、苏州等地近20支队伍参赛。

历经10年的发展,记者发现,启东已经形成了良好的公路文化氛围,在江头海尾有专门的绿化自行车道路;赛事组织者的水平不断提高,运行能力不断增强;随着赛事影响力扩大,吸引了中国银行、洋河股份、全季酒店、捷安特等知名品牌赞助……

环启赛也得到业内的推崇,28岁的陈灵烽来自南京仙东至上骑行俱乐部,曾经陆续参加苏浙沪等骑行挑战赛事,他对家乡举办的这项赛事也是称赞不已:“我是启东本地人,在外生活多年,我爱骑行,也爱环启,尤其骑行在双色海边路段,感受海天一色的美景,真是太美了,明年我还会继续参加,支持家乡的品牌赛事。”

从当初的数十人参加,到第九届时最多近千人次参赛,每年都有外国骑手加入进来。今年环启赛,来自马来西亚的张树铨参加了角逐,他告诉我们,他在启东船厂工作,在大家的感召下,他加入了骑行队伍。现在,每天上下班的60公里路程,他都是选择骑行。

伴随10年赛事,启东的两朵骑行“金花”沈佳瑜、刘余萍姐妹也成长为华东地区骑行界的“网红”人物,刘余萍是位10岁孩子的妈妈,这次她拿下女子全程组第一,捍卫了主场的荣誉。季长春说:“我们将继续在赛事的正规化、专业化上下功夫,让双色海成为我们骑行者的‘网红’打卡点,让环启赛真正成为启东的城市名片。”

本报记者 黄海

6年间,他从“菜鸟”蜕变为“日月大师”

前言:南通享有“体育之乡”美誉,深厚的群众体育基础,铸就了“世界冠军摇篮”辉煌。为了进一步展示我市全民健身风采,南通报业传媒集团拟与市体育局联合推出《体育达人风采录》系列报道,记录新时期南通群众体育战线面貌,展现南通市民科学锻炼、强身健体的精气神,激发更多市民投入到红红火火的全民健身浪潮中。



一记爆冲,得分;又是一记爆冲,再得分。这是不久前记者在一家球馆见到的朱明进攻风采。对于熟悉朱明的球友来说,他以这样的方式处理接发球并不稀罕。过去五六年时间,这只乒乓菜鸟蜕变为南通乒坛一把好手,好学、良好的心理素质和直板进攻是其快速进步的三大法则。

朱明今年40岁,他涉足南通乒坛纯属偶然。“2014年秋,单位报名参加市级机关乒乓球赛,因凑不满一支队伍的参赛人数,同事王海兵拉上我凑数。此前我几乎没有摸过乒乓球,王海兵是南通长胶高手,他一局让7个球我也没法赢。”朱明做事很认真,既然报名参加,那就不能滥竽充数,比赛前几个月坚持认真练球,同事根据朱明风风火火的行事风格,建议他练快攻,还送他一块直拍球拍。

朱明喜欢体育多年,尤擅足球,运动背景让他在短时间内基本掌握了乒乓球技术ABC。几个月后的市级机关赛,朱明没有让同事们失望,初生牛犊不怕虎的他一点不怯场,打了几场好球,助力单位获得佳绩。

初试身手,朱明迷上了乒乓球。为了提高乒乓球技术,他经常观看比赛视频,认真琢磨名将的技战术特点。光看不练还不行,为此朱明跑遍了市区乒乓球馆,看到好手就逮住他练球。“我嘴甜,加上学习认真,高峰、刘志华、潘力等南通好手都热心点拨我,那几年我进步很快。2017年,我加入了南通弧道乒

乓球俱乐部,每周有机会和王奕辉、沈卫华等高手交流,那年我的技术称得上突飞猛进。往常能让我三四个球的好手,经常败在我手下。”朱明说,“我还会利用比赛机会向高手学习,像市乒乓球联赛,不少队会有外援,他们一般有着省队甚至国家二队的背景,每次比赛我总能学会几招,如怎样发转与不转的球,怎样让球冲了快,等等。”聊起乒乓球,朱明的兴奋之情溢于言表。

渐渐地,朱明形成了直板左推右攻的进攻型打法,发球快攻、摆短成为他的特色。鲜明的技术风格,让朱明在高手如林的南通乒坛占得一席之地,被球友尊称为“日月大师”。国际级裁判、市乒乓球协会秘书长张进评价说,直板正胶左推右攻是中国传统打法,前几年在南通业余圈有些落魄,朱明的出现让这种进攻打法在南通重新崛起。

朱明每周会腾出时间打两三次球。“我这是健康的瘾。”他笑言,平常工作压力大,和朋友一起交流球技,有利于提高工作状态,丰富业余生活,这是一举两得的好事。

这几年,朱明获得过市“国资杯”冠军、市“教育杯”团体冠军等荣誉。不久前,他在市乒协举办的“双拥杯”赛勇夺男单季军。眼下,朱明正在为即将举行的市级机关乒乓球赛做准备,年内还有国资杯等赛事等着他。朱明说:“乒乓球强健了我的体魄,快乐了我的人生,我与乒乓球的精彩故事还会继续写下去。”

本报记者 王全立

2020年全国沙滩排球精英赛 启东站开赛

晚报讯 作为本届江海文旅节县(市、区)和景区举办的N个系列活动之一,昨天,2020年全国沙滩排球精英赛启东站在启东恒大威尼斯沙滩开赛,本次比赛为期5天。共有来自江苏、上海、浙江、山东、陕西、重庆等省市以及国家队的60支队伍参赛,其中国家队男子3支,女子3支。

沙滩排球是一项风靡世界的时尚运动,集阳光、沙滩、娱乐、健身、竞技于一体。当天现场比赛场面十分激烈,牵动场上观众的心。来自上海的游客许立鑫一家在一旁为上

海梅林队的球员加油助威,他告诉记者,自己和家人自驾到启东旅游,正好这两天住在这边,能在大海边欣赏到这么精彩的比赛,觉得很开心。

今年是启东连续第四年举办全国及以上级别沙滩排球比赛,获得了参赛队伍及中国排球协会的一致好评,取得了良好的社会效益和经济效益,为中国沙滩排球项目的推广作出了巨大贡献,并在2018年、2019年连续两年被国家体育总局排球运动管理中心评为“全国最佳赛区”。

记者 徐培钦

深海野生带鱼 黄花鱼罐头 传统工艺 肉嫩刺酥 老少皆宜

深海带鱼黄花鱼 大口吃 原价39元1罐 今明后3天厂家补贴只需7块9



厂家声明

①原料好,精选无污染渤海湾深海的野生鱼;②配料好,秘制配方,无任何防腐剂和香精色素,低盐少油;③工艺好,先煎后煮,老汤卤汁,高温高压杀菌,真空密封包装;④营养丰富,所

含的优质蛋白质,更容易吸收,是理想的滋补品;⑤食用方便,开罐即食,鱼骨都已焖酥,不用担心被卡到,老人小孩可以放心食用。

惠民通知:厂家为推广品牌,让老百姓吃上好的野生鱼罐头,特举办本次活动:原件39元/罐的野生鱼罐头,仅需7.9元/罐,一箱12罐带鱼罐头+12罐黄花鱼罐头共24罐只要198元;平常买1罐的钱今天可以买5罐,超值划算,保质期24个月,可以放心购买囤货,让你足不出户,就能领略大海的味道!

活动日期:9月24日-9月26日 青岛海福号食品有限公司

抢购热线:400-667-2800

“免调码血糖仪大普及活动”火热进行中

血糖仪来电申领

近年来,糖尿病患者数量逐年上升,糖友无不为广大糖友能够及时、准确地监测、控制血糖,特此举办了“免调码血糖仪大普及活动”,拨打400-811-5977,来电领智能免调码血糖仪!

血糖仪,还是免调码的好!

普通的血糖仪每测一次就需要调一次码,非常不方便,还容易出错,造成测量数据不准,经常跑医院不仅花费多还麻烦。8秒检测智能免调码血糖仪,自动调码,临床用机,准确、方便、好用! 活动日期:9月24日-9月26日

屏幕加大,字号加大,屏幕亮度提高,老人看得清。可“傻瓜式”操作,试纸插入血糖仪自动开机,采血吸血,测量数据显示,退出试纸自动关机,专为中老年人设计。

新一代,用血少、测量快,每次采血量小于1.5微升,8秒快速出结果。血糖仪让血糖监控更简单,更科学。

8秒检测 智能免调码

即日起拨打电话400-811-5977申请参与活动“即可申领血糖分析仪一台,在家8秒快速测血糖”。最后500台送完为止。



鲁械注准20152400304 型号:GLS-77 青岛厚美德生物科技有限公司 鲁械广审(文)第2019070889号 请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用,禁忌内容或注意事项见说明书 广告

申领热线:400-811-5977