

骑行训练营征集50位骑友 辽宁自行车名将面对面指导

由辽宁省体育局主办的2019第六届辽宁骑行节将于10月19日举行,为了能让更多的骑行爱好者掌握更为科学、专业的骑行方法和骑行知识,组委会将在10月16日举办骑行训练营,招募骑行爱好者免费参加,限额50人。曾经加盟荷兰顶级车队的辽宁自行车名将姜治慧将作为训练营教练,与队友薛富文一起为骑友进行指导、讲解。

骑行不仅可以锻炼身体,还能愉悦身心、缓解压力,但骑行错误的骑行不仅影响锻炼效果,而且容易对身体造成损伤。专业人士的指导,对于骑友来说将会有很大的帮助。辽宁骑行节自从第四届开始举办训练营,收到了很好的反响,无论是刚刚接触骑行的新人,还是骑行多年的发烧友,都在训练营中收获了新的知识。训练营也为骑友们提供了结识新朋友的平台。



骑行不仅可以锻炼身体,还能愉悦身心、缓解压力。 图片由姜治慧提供

本届训练营我们邀请到自行车名将姜治慧作为教练。25岁的姜治慧是辽宁首位加盟欧洲顶级车队的

自行车运动员,2015年,他曾经加入荷兰SEG洲际车队,成为该车队重点培养的青年车手。在今年中国场地

自行车联赛总决赛中,姜治慧创造了一项纪录,他参加3个项目,夺得3枚金牌,成为国内在男子场地自行车3个中长项目上包揽金牌的第一人。

“其实我平日里看到一些骑友会发现一些问题,有一些骑行动作不对,长期下来容易导致受伤,有一些对骑行安全的重视程度也不够,这些都是需要强调的”,姜治慧表示,他将会从骑行安全到骑行技巧,为骑友讲解、分析、示范骑行运动要点。

如何避免不正确的骑行动作导致膝关节受伤,在骑行过程中会出现腰酸现象应该怎么办、骑行装备应该如何选择、车辆日常保养要注意哪些?这些骑友关心的问题也将会在训练中得到答案。

与顶级专业运动员当面,交流骑行知识、学习训练技巧,这样宝贵的机会相信会让每一位能够参加训练营的骑友都会有所收获。

训练营时间:10月16日13时-15时

地点:五里河公园泰开广场
人数:50人(额满为止)

报名方式:搜索关注“辽宁全民健身”微信公众号,进入后点击“训练报名”。

辽沈晚报、聊沈客户端首席记者 王冠楠



辽阳马拉松昨日开跑郭士强王义夫现场为选手加油

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端记者胡婷婷报道 昨日8时,2019辽阳首届国际马拉松赛鸣枪起跑。辽阳籍运动员王义夫和郭士强也到现场为所有的参赛选手加油。

本次赛事设有马拉松、半程马拉松、10公里健身跑、5公里迷你跑4个项目。赛道以“一河两岸,城市穿越”为轴心,起点设在市政府广场,5公里迷你跑终点设在白塔公园,10公里健身跑终点设在文庙广场,全马及半马终点返回设在市政府广场。以白塔公园、文庙广场、市政府广场、忠旺集团、太子岛湿地风景区为节点的赛道,贯穿了辽阳城区板块、产业板块、历史人文及自然景观区等,使历史辽阳、山水辽阳、产业辽阳、文化辽阳的风貌之美交相辉映,相得益彰。

来自国内外的8622名选手报名



昨日,辽阳首届国际马拉松赛鸣枪起跑。

辽阳市委宣传部供稿

参加了本次比赛。其中外国选手来自肯尼亚、埃塞俄比亚、加拿大、西班牙、南非、巴西和美国等国家。国内选手则是来自北京、上海、天津、重庆4个直辖市以及18个省的44个城市,国内选手中非辽阳本地选手占比达28.3%,男女性别比例为6:4,最小年龄只有6岁,最大年龄则达到79岁。

本次比赛从安全保障、医疗保障、交通管制、志愿者服务等方面,均严格按照国际化、标准化要求来办。为确保赛事顺利进行,全市抽调12台救护车、370名医护人员及医疗志愿者为赛事提供医疗保障。还招募了1005名志愿者,其中赛前志愿者200人,竞赛志愿者600人,医疗志愿者205人。

虽然昨天降温天气寒冷,但是丝毫没有影响参赛选手的热情,经过激

烈角逐,来自肯尼亚的两位选手获得男子马拉松比赛冠军和季军,来自辽宁大连的王军则获得了亚军。王军本身就是从事与运动相关的职业,此前也参加过丹东、大连、吉林、厦门、沈阳等多地的马拉松比赛,此次在辽阳跑出的成绩为2小时24分16秒,也算是一个不错的成绩。在女子组,来自辽宁朝阳的白丽获得了冠军,来自埃塞俄比亚和肯尼亚的选手则分别获得了亚军和季军。

在男子半程马拉松比赛中,来自辽宁大连的孙明涛、来自辽宁辽阳的边诗淋以及来自辽宁营口的崔洪宇获得比赛前三名;来自辽宁辽阳的李丹、来自北京的宋璇、来自天津的张青则获得女子半程马拉松比赛前三名。

乒乓球德国公开赛:中国队收获两金

12日,在不来梅进行的2019德国乒乓球公开赛进入正赛第三个比赛日,中国队在男双和混双项目上夺得金牌,韩国选手获得女双冠军,各单打项目也决出四强。

许昕/孙颖莎组合在混双比赛中率先夺金。此前中国队已提前锁定金银牌,许昕/孙颖莎的对手是队友王楚钦/王曼昱。两对中国组合都采取了经验型选手和年轻选手搭配的格局,但许昕/孙颖莎在比赛中

的配合更胜一筹,最终以12:10、11:7、5:11、11:7取胜。

在之后进行的男双比赛中,许昕和梁靖崑搭档为中国队再添一金,许昕也收获了个人在当日的第二块金牌。中国组合在对阵德国组合杜达/邱党的开局中一度以11:13处于下风,不过在接下来的两局里,他们有惊无险地以两个11:9扭转了形势,并在决胜局以11:5强势终结比赛。

“和马龙配合时,我们的风格更

为接近,比方说专注争夺前三个球。梁靖崑是新一代的球员,他每一次击球的质量都很高。”赛后,许昕评价了自己在男双项目上的新搭档,并表示:“每一个双打搭档都是不同的,当我和他们配合时,我都会努力去适应他们的特点。”

“和许昕搭档增加了我的自信,他也在比赛中给了我很多指导。”梁靖崑说。

12日产生的第三块金牌由韩国组合全智喜/梁夏银在女双比赛中

夺得,她们以11:5、4:11、11:9、11:7击败赛会二号种子、日本组合木原美悠/长崎美柚。

在当日的男单四分之一决赛中,中国队共有三人晋级。其中,许昕将在半决赛对阵韩国人郑荣植,梁靖崑和樊振东则将进行一场中国队“内战”。

女单方面,孙颖莎和王艺迪各自淘汰对手晋级,她们将在半决赛中相遇。 据新华社

全国重阳登高健身大会在铁刹山举行

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端首席记者王冠楠 13日,2019全国重阳登高健身大会在本溪铁刹山举行,全省两千余名登高爱好者在近4公里的山道上一共享受爬山登高带来的乐趣。

2019全国重阳登高健身大会在全国多地同时开展,由国家体育总局登山运动管理中心、中国登山协会、中国老年人体育协会主办的,以“健康中国、与国同梦”为主题,辽宁分会场除了举行登高活动,还在现场组织了丰富多彩的健身活动,三人拔河、指压板跳绳、平板支撑让大家在健身的同时,也体验到了运动的快乐。

近年来,辽宁的登山爱好者越来越多,需要丰富多彩的全民健身活动不断满足人民群众对于登山和户外运动的需求,使广大的户外运动爱好者在欣赏祖国大好河山美景的同时,锻炼身体,强壮体魄。70岁的朱桂香是一名来自铁岭的参与者,接受记者采访时,她激动地说,“我经常锻炼,身体很好,爬山不觉得累,参加活动心情特别好。”

沈阳城建赢下成都兴城掌握夺冠主动权

10月13日,2019赛季中乙联赛冠军争夺战首回合比赛正式打响。凭借下半时发力,沈阳城建队客场2:1击败南区头名成都兴城队,在两回合的较量中占据先机。同时让对手在本赛季联赛中主场首次尝败绩。

虽然两队都已经冲甲成功,但作为南、北区的头名,争夺总冠军为荣誉而战的比赛从一开始就异常激烈。作为本赛季升班马的成都兴城队中拥有唐淼、曹添堡和刘宇等多名前国脚,一开场就展开了强烈猛攻,而沈阳城建队也丝毫没有退让,上半场双方都没有让对手得分。

下半场第61分钟,沈阳城建队11号球员秦北辰利用速度优势杀入禁区形成单刀,晃过门将推射空门得手!第65分钟,球队再次打出快速反击,宁浩接到队友妙传推射破网,扩大领先优势。

5分钟连下两城,成都兴城队并没有乱了阵脚,进攻的目标也明确。反倒是沈阳城建队打得有些放松,面对对手强烈的反扑有些不适应。第78分钟,成都兴城队球员胡明天因为做出报复性伤人动作,被主裁判直接出示红牌罚下。

两球领先,多打一人,但沈阳城

建队却没能抓住这个机会继续扩大比分,反而在终场前因为门将和后卫接连出现失误,被对手替补上场的王超龙禁区里头球攻门,扳回一分。好在将2:1的比分保持至终场。主帅于明说:“我们在2:0领先之后打得不好,好在结果还好。”

值得一提的是,在中乙32支球队中,沈阳城建队是胜场最多的,成都兴城队是丢球最少的。而且两队在预赛阶段都保持了主场14胜1负的骄人战绩,本场比赛成都兴城也有众多球迷到现场为主队加油。所以,沈阳城建队想要在客场进球并非易

事,但是在主帅于明的带领下,队员们做到了。

10月19日15时,第二回合比赛将于在沈阳城市建设的主场进行,两回合比赛结束之后,获胜的球队就是今年中乙联赛的总冠军。在客场赢球后,沈阳城建掌握夺冠主动权牢牢掌握在了自己手中。不过主帅于明对记者表示,“虽然我们领先,但是下场比赛我们不会保守,我们要全力以赴争取比赛胜利,让本赛季有一个圆满的收官。”

辽沈晚报、聊沈客户端首席记者 王冠楠