



比赛中,运动员们打卡拍照。



选手在比赛途中。

快乐“智跑”

深度游宁波

这场很潮的跑步比赛
途中可以坐地铁

6月15日,“向‘新’奔跑‘甬’现美好”2024年城市定向赛在海曙区鼓楼街道鸣枪出发。

本次活动吸引了50支队伍150名选手参加,采用3人一组团队赛的形式进行。参赛队员打卡永寿街老墙、樱花公园、五一广场、宁波中心、文创港、宁波美术馆等城市地标,大家一起快乐“智跑”,用脚步丈量甬城街道,用慧眼探索城市之美,解锁城市未知角落,感受宁波的独特魅力与活力。

作为近年来在国内城市日渐流行的一项新兴时尚运动,城市定向赛不仅是一种智力体力的锻炼,为全民健身注入了新动能,更是一种丰富多彩的业余休闲模式,被称为“智者的运动”。

城市定向赛不同于更为人知的定向越野,更注重思维和策略的博弈,而非传统的体力考验。城市定向赛强调文化性和娱乐性,类似于“寻宝”游戏。参赛者需要数人一组紧密配合,根据线索提示确定需要前往的目的地,可能是某幢建筑、某座公园或某个特别的路口。运动员需要搭乘公共交通或步行抵达目标点,并有可能需要完成“神秘任务”。之后,参赛者将获得下一个打卡点的新线索,踏上新的征途,直到顺利通过每一个关卡,到达终点。城市定向赛的打卡点位置不一,选择不同的打卡点会决定路径的长度和耗时,因此具有较强的挑战性和趣味性。

此次城市定向赛以“向‘新’奔跑‘甬’现美好”为主题,旨在积极响应全民健身号召,为参赛选手搭建展示运动风采的平台。

参赛队伍均来自我市各企事业单位,根据规则,每支队伍由3名选手组成,比赛过程中除了步行,只允许利用公交、地铁、共享单车、共享电动车等公共交通工具,不可乘坐网约车、出租车

或私家车。比赛在宁波城区设6个打卡点,环线距离约25公里。每支队伍统一行动寻找点位,并完成特定的游戏或题目进行打卡。

不少选手表示,平时很少采用运动方式来深度了解自己居住的城市,这次不仅参与了比赛,而且可以当作一次“微拓展”团队活动。

周子涵、吴洪勇、王港波三名参赛队员,为自己的队伍取了个“干饭不排队”的诙谐队名,他们表示,就是希望以轻松的心态上阵,开心为主。“以前也参加过类似活动,觉得城市定向赛趣味性很强,不但可以利用周末进行健身,也能增强团队凝聚力。”队中女将周子涵说。两名男队员则表示,平时也都比较注重锻炼,参加此次活动重在参与,“当然也尽可能发挥水平争取好的成绩”。

“肥仔队”的队员姚铁,今年是第二次参加该项赛事。“去年我和队友获得了冠军,不过今年换了两名队友,原来的冠军队友这次没时间参加。”姚铁告诉记者,去年自己从家里带了自行车参赛,20多公里路线全程骑行,“今年的规则不允许自备交通工具,所以必须利用公共交通工具。不过没有关系,重在体验。”

“强风吹拂队”的王世栋则认为,不妨把这样的比赛当做一次Citywalk(城市漫步)。“这么多人一起寻找城市地标并打卡,氛围感和仪式感很强,同时也有竞技性,比较有趣。现在大家都越来越重视健身锻炼,单位工会也经常组织不同的体育活动,前段时间我们还组队参加了在西塘河举行的浙东大运河龙舟赛。”王世栋说,“用这些方式去探访城市角角落落,和平时开车经过,肯定是不一样的感觉。”

经过近两个小时的奔波、寻找、打卡,最终获得前六名的队伍依次是:降本增效队、金日懒杨队、浮生半日游队、庆余年队、肥仔队、干饭不排队。

记者 戴斌 通讯员 赵佳伊 李秀雯 文
记者 胡龙召 摄



参赛选手研究打卡路线。

宁波姑娘胡多灵 助三人篮球U23国家队 晋级世界杯



胡多灵(右)在比赛中。受访者供图

记者从宁波体育运动学校获悉,2024国际篮联三人篮球国家联赛邯郸站6月16日晚落幕,该校培养输送的胡多灵,作为参加本次比赛的三人篮球U23国家女队主力队员之一,和队友们一起勇夺冠军,成功晋级U23三人篮球世界杯。

2024赛季,国际篮联三人篮球U23国家联赛赛制升级。由以往的U23国家联赛总决赛调整为U23三人篮球世界杯。今年U23三人篮球世界杯将于9月11日至15日在蒙古乌兰巴托进行,除东道主蒙古男队、女队和2023年冠军美国男队、荷兰女队外,其余名额均将通过U23国家联赛产生。

邯郸站赛事有来自中国、蒙古、日本、土库曼斯坦、哈萨克斯坦和菲律宾的男、女各6支球队参赛。为期6天的比赛中,由胡多灵、王欣洋、孙凤艺、王馨雨、蔡亚飞、许艳雪组成的中国U23三人女篮发挥出色,拿下3次单日冠军,最终以520的积分排名女子组第一,晋级世界杯。

胡多灵2005年出生于宁海,2015年10月进入宁波体育运动学校篮球队,师从林伟、苏楷淋两位教练。在校篮球队,胡多灵水平迅速提升,曾代表宁波体校参加了全国高水平训练基地U15组比赛,获得冠军,也曾代表宁波队获得第十六届省运会女子篮球乙组冠军。在宁波体校训练近一年后,胡多灵就被省队相中,成为浙江省U16女篮队员。

在全国性赛事中,胡多灵屡次登上领奖台。2019年获得第二届全国青年运动会女篮亚军,同年入选U16国家集训队;2021年获得全国U19青年篮球联赛女子组冠军。

近两年,胡多灵多次入选女篮国字号队伍。2022年5月入选三人篮球U21国家集训队;2022年6月入选U18国青队,并在当年的U18亚青赛上获得亚军。2023年,随队参加了U19女篮世界杯。

此次胡多灵随U23国家女队在邯郸站夺冠,宁波体校教练苏楷淋表示:“从年龄来说,胡多灵是以小打大,不过她表现得非常出色,为国家队晋级世界杯立下了汗马功劳,相信她在以后的比赛中还会有更好的表现。” 记者 戴斌