



昨天,现代快报主办的酷走活动吸引了1200多人参加

酷走活动现场

昨天,由现代快报联手南京慧动体育科技有限公司主办的“利安人寿杯酷走吧兄弟”活动在南京鼓楼区滨江风光带举行,羽毛球世界冠军孙俊、葛菲现场助阵。据工作人员统计,本次活动有1200多人参与,酷走者不仅享受了沿途旖旎的风光,前1000名完赛者还获得了阅江楼门票一张。现代快报记者 王鹏/文 徐洋/摄

世界冠军谈经验 孙俊:走前先热身5-10分钟

昨天,南京鼓楼区滨江风光带热闹非凡。上午启动仪式前,众多健身快走爱好者聚集在起点民国海军医院旧址,他们一身运动装备,脸上洋溢着笑容,其中不少是中老年人。家住城东的王女士说,她一大早就坐车往这里赶,就是想在酷走之余领略滨江风光带的美景,“有机会我还想带着孩子一起来,顺便去阅江楼转转。”

现代快报联手南京慧动体育科技有限公司推出“利安人寿杯酷走吧兄弟”活动后,报名十分火爆,据工作人员统计,最终有1200多人参与。昨天的酷走在南京鼓楼区滨江风光带(下关滨江商务区—世茂滨江段—鼓楼示范段—宝船公园段)举行,全长约8000米,终点在北河口水厂。谈及为何设计这一线路,鼓楼

区旅游局相关负责人说:“这是鼓楼12.2公里滨江风光带非常漂亮的一段,有比较完善的绿道系统,这段岸线将幕府山景区、阅江楼景区、宝船景区进行很好的串联,同时下关历史陈列馆、渡江胜利纪念馆充满了历史和文化的氣息,大家在酷走的同时有了文化的体验和感受。”

昨天,羽毛球世界冠军孙俊、葛菲夫妇也参与其中,孙俊还给大家介绍运动前的经验,“不管什么项目,拉伸等准备活动是必须的,从脚到腰,最少要活动5-10分钟,让身体热起来,再参加运动。”孙俊还分享了他在饮食方面的秘诀,“比赛前一个星期,我们会多吃牛肉、羊肉,储存能量。比赛中,吃碳水化合物,米饭、面包,另外,蔬菜、水果,香蕉吃得比较多,这些食物的能量容易吸收。”

快走俱乐部参与 “玄武湖快走”下“战书”

酷走现场,一位拿着蓝色旗子的帅小伙引人注目,旗子上赫然写着“玄武湖快走”,在他身旁是各个年龄层次的参与者。小伙姓高,他是“玄武湖快走”俱乐部的活跃分子。他告诉记者,去年7月11日,快走爱好者建立了QQ群,俱乐部就此起立,群里已经有100多人,经常在玄武湖快走的有三四十人。

“我们每天晚上7点10分都在玄武湖快走,9.3公里一圈,一般是75分钟,还是蛮快的。一般人大约要两个小时。”高先生说,快走俱乐部中年龄最大的马先生今年60岁。他向记者分享了快走的技巧,“要昂首挺胸,稍微收腹,步幅不要忽大忽小,而且频率要快。”

昨天的活动,“玄武湖快走”俱乐部表现不俗,他们向快走爱好者们“下战书”:“有机会可以大家一起切磋切磋。”



各界人士参加酷走启动仪式

值得一提的是,活动结束后,前1000名参赛者均获得了阅江楼门票一张,更有幸运参与者获得了世界冠军的签名礼品一份。

此外,还有不少参与者下载安装了“爱叭”APP,尝试其中的计步等功能。

烽火NBA

东西头牌对决 老鹰“啄伤”勇士

昨天,在NBA常规赛东部第一老鹰与西部第一勇士的较量中,老鹰凭借下半场的凌厉攻势,以124:116击败勇士,获得两连胜。

两支球队本赛季都进步神速,在决定谁才是联盟老大的比赛中,两队从一开始就频频在外线开火。首节两队各命中3记三分球,勇士以25:21取得领先。不过第二节双方都有些哑火,老鹰趁乱在半场结束时将比分追至52:52。在领先4分进入第四节后,老鹰的斯科特和科沃尔继续在三分线外发挥威力,相继命中三分将优势扩大。勇士虽然奋起直追,但老鹰不为所动最终获得了胜利。全场比赛老鹰三分球27投15中,罚球37罚33中。

在另外一场焦点之战中,虽然骑士的詹姆斯和欧文再度联手拿下54分,但步行者凭借着第四节的一波12:2的攻击仍然以103:99获得了最终的胜利。骑士在本场比赛之前已经获得了12连胜,距离球队历史上最长的13连胜只有一步之遥,但现在他们只能重新开始了。 据新华社

恒大战平绿城 双方爆发冲突

昨晚,中超卫冕冠军广州恒大坐镇天河体育场与杭州绿城进行了一场热身赛。新外援阿兰、高拉特首发出场,努阿提为杭州绿城首开纪录,埃尔克森利用点球扳平比分,双方在上半场爆发冲突。最终,恒大1:1战平绿城。

冲突发生在第35分钟,阿兰在对方禁区内被对方球员放倒,主裁判判给恒大一个点球,一名绿城球员对判罚不满,把球踢到了阿兰的身上,双方爆发冲突,比赛一度中断。 综合

中国·南京 结婚采购大会

wedexpo.xdkb.net 96060

第四届 中国南京结婚采购大会 抢门票 赢对杯

即日登录 wedexpo.xdkb.net 报名,即可免费获赠价值88元定制对杯一组(2只)和价值80元赠物会会员一份(2张)

价值88元 定制对杯一组

选婚车 / 拍婚纱照 / 挑婚纱 / 订婚宴 / 淘精品 / 找婚庆 / 新禧宴

一站式结婚采购平台

具体说明:
1. 成功报名后,大会组委会将门票及对杯领取卡快递至您手中。您可以凭门票、对杯领取卡和本人身份证前往展会现场领取对杯!每张身份证仅限领取1次。
2. 兑奖时间:2015年3月2日至3月16日。
3. 本次活动的最终解释权归中国南京结婚采购大会组委会所有,咨询电话:025-58598113。