

“挑战21天”跑步营收兵,跑友收获颇丰

# 减了肥,断了烟,戒了牌



挑战21天跑步营,报名名单确认的人数为185人,到最终活动结束后,共有19人保持全勤,坚持了18天以上的49人,占37%,退出活动的有32人,占17%。

长沙的天气凉爽了下来,由三湘华声全媒体和长沙市体育局联合主办的“挑战21天”跑步营,也于9月14日迎来了“毕业”的日子。下午,四个点的跑友齐聚橘子洲召开“毕业典礼”。跑友们在这21天里收获颇丰,正如烈士公园跑点的跑友“纳米”分享21天感受时说的:“参加这次挑战活动,队员们收获很多,有的人减了肥,有的人戒了烟,戒了牌,还有的人更专注、更坚定地去做想做的事情,去实现自己的理想。当我们老去时,回望这激情燃烧的挑战自我的21天,也一定会感到无比骄傲和自豪。”

## 185人参加,只有32人退出

“毕业典礼”计划从下午4点开始,但不少跑友下午3点就到了集合的地点,先跑了一阵子步热身。下午4点,跑友基本到齐。“毕业典礼”第一项是21天的最后一跑——从橘子洲电子屏下跑到喷泉广场,大约1公里。对于经过21天考验的跑友来说,这点距离已经是小意思,全部顺利完成。

本次活动,我们设置了五大奖项,共有25名跑友获奖。最佳坚持奖杨珍宝、胡靠海、周明敏,以及祝从容/朱建军夫妇获得了极地体育送出的200元代金券1张,其他获奖跑友则获得了红牛饮料湖南分公司提供的运动水壶和运动毛巾。

说到这21天能够坚持下来的外界原因,跑友陈启认为:“对健康的追求是坚持的动力。”也正如长沙市体育局局长李卓民经常强调的:“要坚持健身,首先要有健康生活的意识。”胡靠海分享了他的故事:“第一次去跑橘子洲,在我跑完第一圈6公里之后,我的跑友殷勇大哥还特意给我买了一瓶矿泉水,并又专门带我跑了2公里。和这么多朋友在一起非常开心,不知不觉就坚持下来了。”



跑友们在橘子洲合影留念。



岳麓山跑点的队长李伟给队员们颁奖。

## 备战马拉松,毕业前跑了30公里

进入跑步的圈子后,跑马拉松成为许多跑友的追求。在参与本次“挑战21天”跑步营的跑友中,有十多人已经成功报名了10月19日的北京马拉松比赛。在李伟的号召下,他们在挑战21天的最后一天上午向自己发起了挑战——冲击30公里。据李伟介绍,去跑马拉松的人平时也很少跑全程(42.195公里)。“30公里之后容易产生崩溃的感觉而放弃,所以想让没跑过的人体验一下,有个心理准备。”最终的结果出乎李伟的预料,“所有人跑了

30公里以上,下午还像没事的人一样。”李伟告诉三湘都市报记者,黄杰安和陈灿如还完成了全马。

这是21天不断训练和与跑友交流建立起来的信心和信任。跑了43公里的陈灿如打破了自己的纪录,她说:“21天给我最大的感悟是,选择一件自己感兴趣的事去坚持,跑自己的路让世界人去评价,我们享受了年轻人带来的活力。”

大神们让人惊叹,菜鸟们也进步很大。岳麓山跑点的伍宏斌因为参加单位爬岳

麓山活动只能跑到一半而报名了本次活动,如今,他已经能够一口气跑到山顶。而橘子洲跑点的陈妙得知自己获得“进步最快奖”后很意外,看了看身边的挑战者反复确认后站出来领奖。“真没想到我会获奖!我今天就是想给大家来拍照的。”队长马小武告诉记者,陈妙刚开始跑的时候,跑了3公里就需要休息,但现在能够慢跑两圈。“比起奖品,这一份鼓励的意义更大。”陈妙说。

■记者 刘涛 潘梁平 刘玉锋 康蒙 卢小伟 实习生 郭丽文

## 两湖德比 湘涛险胜

7人猜中比分2比1 两名球迷获奖



这场胜利对于年年喊冲超的湘涛队或许难言实质上的帮助,但对于此前和球队一起经历了4轮不胜的球迷来说,能在“两湖德比”中取胜,还是别有一番喜悦的滋味。9月14日,在中甲联赛第23轮中,湖南湘涛主场2比1险胜武汉卓尔。贝特斯和卡贝萨斯上半场帮助湘涛取得完美开局,武汉队外援雷亚尔下半场扳回一球。

本轮过后,湖南湘涛队积分上升到37分,追平了排名第4的北京八喜,但因胜负关系和净胜球的劣势依然位居第4。

两湖足球颇有渊源,两地球迷之间也可谓分外眼红。本场比赛,湘涛队主场涌入了5000余名球迷,创下近期新高,远道而来的湖北球迷同样占据了半面看台。

在三湘都市报湘涛竞猜互动中,球迷们同样热闹。仅仅是猜对本场2比1比分的就有7名球迷之多。通过随机抽取,赵帅和司马科各获得由红牛饮料湖南分公司提供的红牛饮料1箱。本期趣味秒杀问题为“谁将吃到本场第一张黄牌”,遗憾的是无人猜中。

■记者 陈普庄

## “舞动西海岸” 广场舞大赛落幕

经过两天的角逐,9月14日,由长沙市体育局、湖南体育产业集团主办的2014保利“舞动西海岸”广场舞大赛落幕。最终,来自雨花区的泰安社区快乐队脱颖而出,勇夺第二天的冠军奖杯。来自开福区的湘江之声艺术团与同样来自开福区的北斗星健身分获二、三名。■记者 潘梁平

## 获奖名单

最佳坚持奖	杨珍宝、胡靠海、周明敏、祝从容/朱建军
考勤第二名	李直、谢帮、陈文利、宋敏娜
考勤第三名	易震环、陈灿如、陈启、郝翠霞、陈斌阳、王芬、孙寒、沈佳佳
菜鸟第一名	朱琪芳、伍宏斌、李蓉翔、邓大海
最快进步奖	宋银军、黄杰安、陈妙、喻阳

蒙牛 一点一滴的好 挑战二十一天夜跑活动

报纸发行全省 网上发布全国 一个电话 立刻上门 华声在线同步发布  
**鼎极分类信息**  
 广告洽谈热线:13875895159 84464801 广告洽谈 QQ:2953974391  
 50元/行起 每行按13个6号字计  
 郑重提示:本栏信息不作法律依据,请慎重核对对方身份、资信,切勿盲目经济往来

**机动车拍卖公告**  
 受湖南省联合产权交易所委托,我公司定于2014年9月25日上午10点,在湖南广电中心大楼一楼多功能厅公开拍卖一批机动车,品牌有奥迪、丰田、本田、现代、福特等。请竞买人携有效身份证明和保证金2万元/台,于9月24日17点前到我司办理竞买手续(公司地址:长沙市营盘东路77号 与东风路交界处、锦江之星旁)。  
 展示时间:9月21-24日  
 展示地点:湖南商会大厦地下负二层停车场(长沙市芙蓉中路三段569号)  
 保证金交纳账号:4300 1798 0610 5250 1167  
 开户行:建行长沙书院北路支行  
 户名:湖南艺术玩家拍卖有限公司(备注:竞买人姓名)  
 咨询电话:0731-82233233  
 工商监督电话:0731-89971678  
**湖南艺术玩家拍卖有限公司**

**联谊 交友**  
 郑重提示:本栏信息不作法律依据,交往请慎重,谨防受骗,切勿盲目经济往来  
 女29岁 1.65米,有房有车有稳定的工作,寻一位健康重情顾家男士为友,亲谈 18721373087  
**搬家 回收**  
**一定发** A级诚信单位 搬家移空调 招司机搬运 84478678  
**永发** 特价搬家 拆装空调 84712408 85653588

招聘搬运工 85594898 特价搬家 拆装空调  
**公告声明**  
**遗失声明**  
 长沙天鸿建筑劳务有限公司遗失长沙市工商局岳麓分局 2013年11月8日核发 430104000079968 营业执照副本 2-1 作废

**招标公告**  
 1.工程名称:湖南股权投资产业园项目场地清表平整  
 2.招标人:湖南发展高新置业有限公司  
 3.投标人要求:(1)具备独立法人资格,具有土石方工程专业承包二级及以上资质,注册资金500万元以上。(2)最近三年在长沙市有类似工程业绩,无不良行为记录。  
 4.招标人对审查合格的投标人甄选后,投标人按招标人书面通知参加投标活动。  
 5.报名时间:2014年9月15日-19日。  
 6.报名地点:长沙市白沙南路星电宾馆1010室。  
 联系人:代先生 电话:0731-84443811

**资产拍卖转让公告**  
 受邵阳市化纤制线厂解散清算小组委托,我们定于2014年10月17日上午9:38分在邵阳市红旗路303号邵阳市鹏飞拍卖公司拍卖大厅依法对原邵阳市化纤制线厂房地产资产进行公开拍卖转让。  
 该标的位于邵阳市红旗路冯家湾西区粮店第一幢宿舍北面,土地面积约1199.85m²,土地用途为工业,现状容积率为0.79。地上建筑物为车间、办公室、附属房等工业用房,建筑面积约942.13m²,竞买保证金150万元。  
 本次标的物按现状拍卖,规划不能作为开发建设用地,其建筑面积和土地使用权面积以相关部门实测核定为准。  
 即日起开始展示标的,并接受报名(节假日不休),意向竞买人请于公告之日起至2014年10月16日下午5:00前将竞买保证金汇入到邵阳市产权交易中心指定帐户,并于2014年10月16日下午5:30前持交款凭证、有效身份证明先到本次联合报名地点邵阳市产权交易中心填写《意向受让申请书》并办理竞买有关手续。竞买保证金以2014年10月16日下午5:00前到账为有效。详情请参见《竞买须知》,并请登陆网站:www.sycqzx.com 邵阳市产权交易中心。  
**邵阳市产权交易中心地址:**邵阳市红旗路355号中国银行宝西支行二楼。联系电话:0739-2277622 13487979121  
 15873787976 (交易中心) 13637394322(转让方)  
**邵阳市鹏飞拍卖公司地址:**邵阳市红旗路303号4楼  
 联系电话:0739-5329939(办公)  
 13337298797(陈先生)  
 监督电话:5361976(市国资委) 5430955(市商务局)  
**邵阳市国土资源交易中心 邵阳市产权交易中心 邵阳市鹏飞拍卖有限责任公司**  
 2014年9月15日