

跟着浙江24小时跑遍浙江

走原汁原味的乡村赛道,品原汁原味的乡村特产

人间四月天,去跑金东乡村绿道马拉松

本报记者 王琼 李颖 高华生 通讯员 叶琛欣

这不光是全国首个乡村绿道马拉松,“有跑友说,这就是名副其实的最美乡村绿道”,金东区文体局局长方伟红这么介绍4月23日即将开跑的2017金华金东乡村绿道马拉松赛。

“中国山水四项·2017金华金东乡村绿道马拉松”由金东区人民政府、金华市体育局、浙江马拉松及路跑协会主办,金东区教育(文化体育)局、金东区旅游局、澧浦镇人民政府、岭下镇人民政府承办。

想要体验原汁原味的乡村风光?赶紧订阅“杭州动动帮”,关注“跑遍浙江”第四站,我们将联合组委会送出15个免费半程马拉松名额,也许你还能在这条赛道上刷出自己的PB(个人最好成绩)!



扫一扫二维码,全勤免单搏击减脂课程,群山认证周末登山活动正在火热报名中。

在乡村风光里奔跑 一不小心跑出好成绩

金东马拉松共设置男、女半程马拉松(21.0975公里)、男、女小马拉松(8公里)以及急救跑者半程马拉松三个项目。

马拉松赛道主打乡村绿道,而整条赛道也是乡土味十足,“整个半程赛道经过金东10多个村,其中有900多年历史的古村落,也有现代化的乡村,”方伟红局长说,比赛当天沿途的各村把自家的看家宝都拿了出来,“金华市的非遗五经拳、婺剧,还有我们金东的特产糕点——松子糕、红回回、雪里红咸菜……都会植入到这次马拉松比赛中。”

除了原汁原味的乡村体验,金东乡村绿道马拉松让很多跑友爱不释手,还因为这是一条超级容易刷新PB(个人最好成绩)的赛道。

据专业分析,金东乡村绿道马拉松整体赛道相当平缓,其中前半程开头5公里以缓下坡为主,后5公里略有起伏缓坡,从海拔来看,终点的海拔比起点还低,这绝对是最容易PB的半马赛道。

现金奖励、免费旅游福利 东道主为跑者考虑很周到

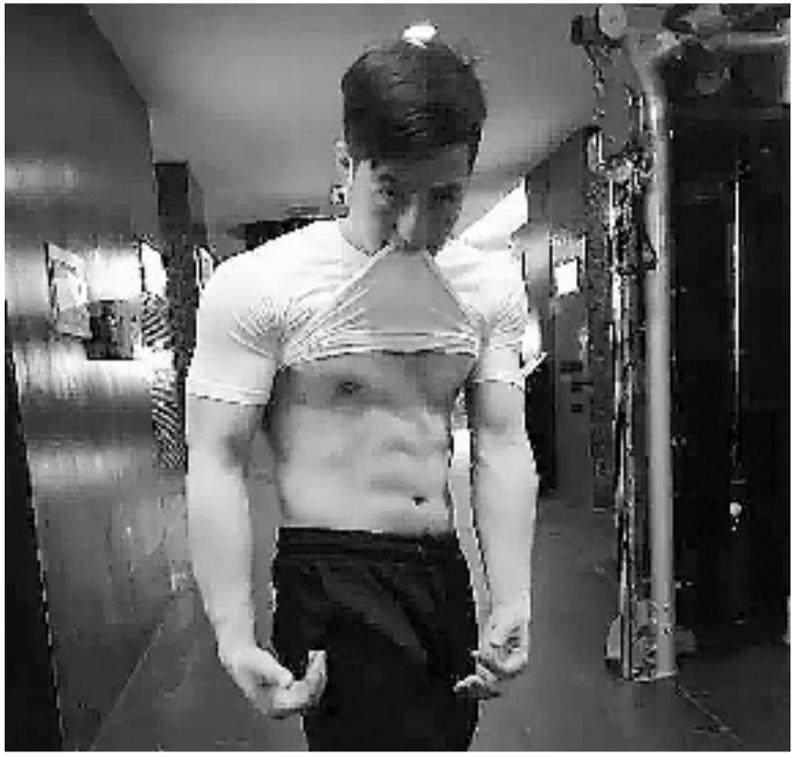
本次金东乡村绿道马拉松规模3000人,在马拉松赛事动辄万人级规模的当下,方伟红局长却说:“考虑到跑友的体验,我们的马拉松比赛规模就放在3000人左右,不会再做扩大了。”

为了让跑者满意而归,金东乡村绿道马拉松赛还设置了海量的参赛奖励,男女半程项目参赛者只要跑进各自组别的前50名,通通都能拿到奖励,奖金额度从100-20000元不等!7-50名获奖运动员更是直接能在终点现场领到奖金。

拿不到奖金也没关系,比赛号码簿可值钱了,方局长说,比赛当天凭参赛号码簿,金东区所有景点免费游玩。

这么贴心而又充满福利的马拉松赛事,报名也是十分火热,目前官方网站半程名额已满。但是,动动帮“跑遍浙江”第四站福利也紧跟而来!我们将联合组委会送出额外15个免费参赛名额,助你创造PB!

更多报名信息详见“杭州动动帮”微信公众号及浙江24小时“杭州动动帮”专区推送。



本期健身视频学院由唯瑜伽的明星教练武道林为大家带来维密私教课堂

动动帮“开练吧!”健身视频学院推出维密天使系列 第三期火热上线啦

维密同款大长腿,5招轻松搞定

本报讯 杭州气温逐渐升高,街上已经有人穿起了短袖,秀出了美腿,短裙季说来就来。杭州动动帮联合杭州市体育休闲行业协会、浙视频共同打造的原创健身视频栏目“开练吧!”为你带来杭城专业健身房的最火明星教练,让你轻松打造好身材。

“开练吧!”健身视频学院上线以来火爆异常。上期乐健体育健身与运动表现训练中心的吴小娟教练带大家搞定了蜜桃臀,点击量一直居高不下。

现在“开练吧!”第三期火热上线,推出维密天使系列,让你在短裙季拥有维密天使的另一项标配——大长腿!本期动动帮联合唯瑜伽的明星教练武道林为大家带来维密私教课堂,深蹲、壶铃硬拉等5个简单动作,让你5招轻松搞定腿部脂肪,修长美腿秀出来!

“这些动作都比较简单,在家也可以做。有些工具都用家里的常见物品替代。像第一个深蹲动作中的杠铃可以用家中晾衣架代替,也可以选择徒手深蹲,而壶铃可以用大桶的

瓶装矿泉水代替。”武道林教练告诉我们,“这5个动作每天选取3-4个练习就可以了,每个动作做12-15个,每个动作4-6组,一个月就可以感受到效果。”

这5招主要针对目标是大腿后侧股二头肌、大腿股四头肌、臀大肌等肌群,不仅能有效内收大腿肌群,让大腿更紧实,还能达到提臀的效果,让你秀出美腿的同时拥有傲人身材曲线。

想要拥有好身材,饮食也十分重要。武道林教练建议:“想要拥有大长腿,饮食上要注意少摄取碳水化合物,可以多吃一些蔬菜,还可以吃一些鸡肉、鱼肉、虾等白肉会比较好。”他还建议大家在跟着视频练习的时候,也可以试着有氧慢跑:“这样两者结合起来,效果会更好。”

想要获取完整版视频?快扫描二维码下载浙江24小时APP或关注微信公众号杭州动动帮了解视频详情。

本报记者 王琼 李颖 高华生 通讯员 王萍琴

杭州市第二水源千岛湖配水工程部分中介机构竞争性谈判邀请公告

我公司系杭州市属国有企业,从事杭州市第二水源千岛湖配水工程建设,近期拟对招标代理、工程量清单及预算编制等中介服务项目进行招标,现邀请合格投标人(必须是法人机构)提交密封投标文件。

1、代理服务共一个标段:负责管理房的设计、施工及桥梁、水质监测设备采购等6个标段的招标代理工作,以上内容估算总价约17960万元。本标限价:标准代理收费的80%。

2、工程量清单及预算编制共一个标段:负责控制中心场平标、桥梁标的工程量清单及预算编制工作,以上内容估算总价约5960万元。本标限价:12万元。

获取竞争性谈判文件的办法和时间、投标截止时间、开标地点等内容,请登录“杭州市千岛湖原水股份有限公司门户网站”(http://www.qdlrw.com:81)免费下载竞争性谈判文件及相关附件。

采购人名称:杭州市千岛湖原水股份有限公司 地址:杭州市江干区庆春东路1-1号西子联合大厦1912室 项目联系人:郎先生 联系电话:0571-85071661

商务/生活 订报热线:0571-85310536 85311120 85310496

搬家家政

- ▲采荷搬家城东优 86712180
▲微笑搬家 86725393 价特优
▲喜洋洋搬家 86458170 低价
▲五堡江干搬家 87159251 优
▲半山丁桥搬家 88237456 优
▲喜乐搬家低价 86456007

收购 买卖二手注塑机 13605896652

公告

杭州同心圆金融文化有限公司 注销清算公告 本公司股东会已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出

清算公告

根据《公司法》、章程及有关规定,经公司2017年3月30日的股东会决议解散,现已成立清算组进入清算阶段,请有关债权人自接到公司通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,提交有关证明材料到本公司清算组申报债权及办理债权登记手续。特此公告! 联系人:徐先生;联系电话与地址:13023602235,杭州市庆春路25-29号远洋大厦21楼浙江远洋船员管理有限公司清算组2017年4月6日

杭州九育教育咨询有限公司注销清算公告

本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

挖掘公告 杭州中盛府项目将在艮山西路进行开道口挖掘施工,工期15天,特此公告。 杭州安泽房地产开发有限公司

承接业务

春宇物业承接 小区公寓写字楼物业服务 56885999