



40岁、两个孩子的妈妈、妇科主刀医师 浙大一院周医生张罗了一场马拉松赛

本报讯 “遂昌源口国际马拉松设计定制奖牌出炉，全球限量20枚，刻有完赛运动员名字，并有限量编号！”前几天出现在跑友圈的这条消息格外引人注意，只有20名运动员参加的马拉松赛，到底是一场怎样的比赛，是由谁组织发起的？

记者 殷佩琴



完赛奖牌

一场突发奇想的“迷你”马拉松

其实，遂昌源口国际马拉松早在五一期间就举办了，只不过定制奖牌最近才出样。

这场马拉松的规模实在有些迷你，一共只有18个跑友，外加2个义工，都是遂昌的跑友。马拉松的发起者周云晓，是浙大一院妇科副主任医师、浙江大学医学博士，她本身也是遂昌人。说起张罗这场马拉松的原因，她笑了：“最初只是一开心自己想玩玩，（五一）突然想回家，突然想跑步，突然想给大伙（跑友）留一个纪念。”

周医师说，开始也没想着拉赞助什么的，准备全部由自己出资，再加上其他安全等因素考虑，人数设定才这么少，只是没想到，在遂昌跑友圈里一发消息，立马炸开了锅，名额很快被抢光，还有几个身在外地的老乡也想参加，却苦于无法及时赶回老家。

“大家实在太热情，就想着‘线上线下一起跑，我们鸣枪开跑的同时，他们

同一时间也出发，最后凭截图来我这里报到，也会发给他们纪念币。”周云晓说，没报上名的老乡纷纷表示想买完赛奖牌，可是为了保持这份特殊而珍贵的记忆，她狠心咬牢没放开这个口子。

花十来天办成 大小物资都由老乡赞助

别看这场马拉松参赛人数少，但绝对是场小而精的赛事。由于工作关系，周云晓只能趁着节假日赶回老家跑个马，而这场赛事从有想法到张罗完成，总共也就十来天，正儿八经操办大概就3天时间。

每个选手都买了保险，比赛有兔子、有急救员，补给是选手家属开着车沿途运送的，“开始做了以后会发现有很多资源是没想到的。”周云晓说，大到赛事准备车辆、义工，小到服装、补给用水、袜子，甚至是号码簿上用的别针，都由老乡出力帮忙赞助，遂昌县旅游局还赞助了参赛包，里面有T恤、一把雨伞、两双袜子。赛前两天，源口村的村支书就把横幅挂在村口牌坊上，一场马拉松赛把遂昌当地群众的热情全部激发出来了，“遂昌之前从未举办过马拉松赛，这次比赛一办，当地的跑步氛围都好了，原先晚上街道上看不见什么人，都聚在一起打麻将打牌，没别的娱乐活动，现在再去看看，马路上都是跑友，遂昌的跑团都多了好几个，人数也急剧增长。”

据周云晓介绍，这条赛道也是相当美，一边靠水一边靠山，沿途看到农妇在



周云晓(左一)还在自己发起的比赛中充当了医疗跑者。 图片由受访者本人提供

采茶叶，虽然不知道这些人在跑什么，她们还是会喊加油，路边还有各种小动物，“不同于都市里的马拉松，完全纯天然。跑到一半忍不住想停下来去饮用水源里喝点水。”

妇科主刀医师跑马才半年多

由于近期一直忙于手术，和周医师的采访约了两天才约到。周医师今年四十，是两个孩子的母亲，她说，自己从去年11月份才正式接触马拉松，当时跑了个迷你马拉松，觉得小时候的田径基础还在，之后就慢慢发展为一周三次跑，最初每次1-2公里，后面才上量，每次8-10公里，工作日就抽空在操场里跑圈，周末会去西湖、龙井拉个长距离，这半年多时间，参加了几次半马。

“医生想要趁假期参加一场马拉松，就得在跑之前把工作排班都做完，跑完后立马接上工作，休复的时间就不像普通人那么长，容易累。”即便如此，周医师还是把跑步当成了生活一部分，一天不跑就觉得浑身不舒服，有时跑操场，才16个月大的小女儿还会站在一旁给妈妈加油，“我喜欢运动，特别是那种进行曲一放……哪怕自己不动，看着别人运动也感觉很愉悦。”

作为遂昌源口国际马拉松的发起者，同样也是跑马爱好者，周云晓还在比赛中担当起了医疗跑者的重任，随身携带着急救包穿梭于跑友当中。

中国奥运军团圣保罗建大本营“充电”

记者 袁南艳

本报讯 对顶级运动员来说，吃什么很重要：射击运动员慢性劳损多，需要缓解疲劳和肌肉损伤，还需要保护视力；体操运动员和花滑运动员会有肌肉不足和控制体重的问题；举重运动员除了女子75公斤以上和男子105公斤以上之外，也需要控制体重。那么问题来了，怎么解决这些奥运选手的营养难题？

6月16日，恰逢里约奥运会倒计时50天，在北京国家体育总局训练局，安利纽崔莱宣布，中国体育代表团在巴西圣保罗设置赛前训练营，奥运健儿们届时将在那里为里约奥运会进行最后的备战训练，同时还会得到个性化的运动营养解决方案。

中国奥委会市场开发部主任李桦表示，中国健儿们在里约不仅要面临对手的冲击，更要应付时差和天气等复杂情况。中国代表团本次在圣保罗设置赛前训练营，是吸取参加伦敦奥运会时的经验，采用体育大本营模式，通过为陆续抵达巴西

的中国代表团各参赛队伍提供训练场所、良好的服务和后勤保障，帮助运动员顺利完成赛前冲刺阶段的适应和调整。

训练营设在圣保罗拥有上百年历史的皮涅鲁斯体育俱乐部。开营时间是7月22日至8月15日，届时将有近400名中国运动员、教练、官员和后勤人员前往训练营备战。结束在此的训练之后，中国代表团将前往里约入住奥运村。

两届奥运会跆拳道冠军吴静钰表示，训练营的设立非常有助于奥运选手赛前适应赛区情况，个性化的营养解决方案能帮助她在赛前解决降体重和大运动量之间营养保障的难题。

在安利纽崔莱的支持下，本次训练营专门开设了“纽崔莱奥运加油站”，为运动员提供纽崔莱产品支持和全天候理疗按摩服务。在每位运动员房间设立洗衣服务，让他们心无旁骛地备战奥运。此外，安利纽崔莱将为每个运动员配备奥运随行包。随行包里除了纽崔莱营养保健食品，还暖心地包括途中个人护理用品，一应俱全。



这是要上天啊

一支依靠整体作战的球队，一群最具逆袭精神的球员，这样的意大利，号称本届欧洲杯最平民、最没有星味的球队。首战2:0拿下比利时小鲜肉，昨晚又以1:0绝杀瑞典，2轮积6分提前出线，门神布冯忍不住攀上球门庆祝。

瑞典是本届欧洲杯唯一还没有射正的球队，伊布更多时候远离球门充当球队组织核心。第88分钟，基耶利尼掷出界外球，扎扎摆渡，埃德尔突入禁区射门得手。意大利队在主帅孔蒂上任后11场正式比赛不败。

今日直播赛事推荐

欧洲杯小组赛
21:00 比利时—爱尔兰 CCTV5
19日0:00 冰岛—匈牙利 CCTV5
19日3:00 葡萄牙—奥地利 CCTV5

看点：这是欧洲杯开赛以来世界排名最高的一场对决。首轮被冰岛队逼平、贵为世界排名第八的葡萄牙面子上难免有些挂不住。面对世界排名高居第十的奥地利，这场竞争不仅关系到小组出线，失败一方“伪强队”的名号将进一步坐实。

中超第13轮 15:00 延边富德—广州恒大 CCTV5
世界女排大奖赛·中国澳门站 17:20 中国—塞尔维亚 CCTV5
美洲杯1/4决赛 19日7:00 阿根廷—委内瑞拉 乐视
19日10:00 墨西哥—智利 乐视

体彩6+1			
浙江第16070期 总投注额:2747520元			
中奖号码	5	8	5 7 2 5 +9
奖项	中奖号码	中奖注数	奖金额
特等奖	585725+9	0注	0元
一等奖	585725	3注	24728元
二等奖	58572□、□85725	33注	4496元
三等奖	5857□□、□8572□、□□5725	486注	300元
四等奖	585□□□、□857□□、□□572□、□□□725	5741注	20元
五等奖	58□□□□、□85□□□、□□57□□、□□□72□、□□□□25	68761注	5元
兑奖有效期:自6月18日起60个自然日。 本期累积特等奖奖金总额2100.3063万元全额滚入下期。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。 更多信息查询:浙江体彩官网http://www.zjlottory.com 2016年6月17日			

体彩20选5			
浙江第16162期 总投注额:193588元			
中奖号码	01	02	09 10 18 中奖简单无需排序
●代表中奖号码			
奖项	中奖注数	每注奖金(元)	中奖条件
一等奖	6	7090	●●●●●
二等奖	433	50	●●●●●
三等奖	6133	5	●●●
兑奖有效期:自6月18日起60个自然日。 本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。 更多信息查询:浙江体彩网http://www.zjlottory.com 2016年6月17日			

体彩排列3排列5			
第 16162 期			
浙江排列3总投注额:1329602元 全国排列5总投注额:9433298元			
排列3滚入下期奖池:8.8716万元			
排列5滚入下期奖池:27210.2641万元			
开奖号码 (前三位为排列3)	7	0	8 8 4
奖项	中奖注数	每注奖金	
排列3直选	551注	1040元	
排列3组选3	0注	346元	
排列3组选6	731注	173元	
排列5(全国)	45注	100000元	
兑奖有效期:自6月18日起60个自然日。			
本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。			
更多信息查询:浙江体彩网 http://www.zjlottory.com			
2016年6月17日			