

如何享受徒步乐趣,听资深人士说说

□晨报记者 李丹丹

春光明媚,微风徐徐,鸟语花香,此时,还有什么事情比漫步淇河更美好?可是参加沐浴春风·徒步淇河活动,往返约10公里,对于大多数参赛者来说,这是一段不短的路程。

如何轻松走完全程并最大限度地享受徒步的乐趣?4月20日,记者采访了我市有20多年户外健身经验的李银林,他向大家介绍了参加徒步淇河活动应掌握的技巧和注意事项。

[建议1] 找一个和自己速度差不多的人同行

“每个人平时都有一套走路的方法,因此徒步时,应该用一个自己感觉比较舒适的方法走路,这样体力才能得到有效利用。”李银林说。

徒步开始后,选手首先要注意步幅和速度,步幅不要过大,速度也要适中,否则容易导致腿部肌肉快速疲劳,而且容易拉伤韧带。

如果和许多人一起参加徒步淇河活

动,李银林建议,最好找一个和自己速度差不多的同伴同行。

不经常运动的选手,走一段路后会感觉特别累,甚至觉得体力透支了。李银林建议,此时一定要及时调整,适当放缓节奏,按照自己平时的速度行走。另外,徒步过程中,选手要学会调整呼吸,可以适当用嘴呼吸。在走下坡路时,不要走得太快,不然容易对骨骼和关节造成损伤。

[建议2] 别只顾着低头走路 抬头看看沿途美景

“淇河风景美如画,参加徒步淇河活动,强身健体只是其中一个目的,欣赏沿途美景、放松心情才是最主要的。”李银林说,选手途中不要只顾着低头走路,而忘记享受徒步本身的乐趣。

李银林还提醒,活动前一天一定要休息好,这样徒步时才能有好的精神头儿;活动当天早上要适当提前吃饭,多吃富含高能量的肉奶蛋类食物,但不要吃得过饱;在着装方面,要穿适当宽松的衣服,鞋的大小要合脚,鞋底软硬适度;选手可带适量水、巧克力或糖块,以补充水分和能量。

多部门联手整治 马路二手车市场

晨报讯(记者 靳丽娜)近日,淇滨区工商、公安和城管等部门联手,对在107国道(淇滨区淇滨大道至九州路段)长期存在的马路二手车市场进行了查处,以后每周六都会进行一次集中整顿活动,直到将此处马路二手车市场取缔为止。

本报曾多次报道,新的二手车交易市场已经搬到淇滨区金山办事处康乐村附近,但一些车主嫌路远、交通不便,不愿意到那里交易。所以,每到周末,二手车交易市场旧址附近便自发形成一个马路市场,大量二手车停放在马路边,十分影响交通。加上那儿没有人监管,不正当竞争、虚假宣传等情况时有发生。

据淇滨区城管局执法三大队汪队长介绍,他们先约谈了该路段附近的二手车中介,将取缔通知告知他们。然后联合多个部门到现场劝说车主,引导他们到正规的交易市场,对不听劝阻的进行罚款和拖车处理。

“新二手车交易市场更大、更正规,公安、工商、司法鉴定评估等部门现场办公,还免费提供午餐。”汪队长说。

沐浴春风·徒步淇河组委会公告

一、沐浴春风·徒步淇河组委会责任义务

- 负责本次活动设计及活动安排,提供活动场地;
- 规定参加者在活动中需要注意的个人安全事项。

二、参加者责任义务

- 自愿参加本次活动,知悉活动注意事项,服从组委会对活动的统一安排,并对活动中的风险自负其责。凡违反活动规定造成的人身或财产损失须自行承担。

三、参加者责任义务

- 凡因个人隐瞒健康状况(病史、身体状况及其他状况)所造成的一切后果均由本人承担。
- 参加者之间发生的任何纠纷,均由其自行解决,导致后果的,由造成伤害或损失的相关方负责,组委会不承担责任。

备注:由于参加本次活动的市民较多,现场检录时,双方将不再现场签订安全责任协议书。参加者出发时一经领取

起点卡,即视为已阅读并完全同意安全责任公告内容,自愿承担由选择参加此次活动而带来的全部责任。如对本公告内容有异议者可在4月24日前告知组委会,并宣布退出本活动。

联系电话:0392-3215881



讲文明树新风 公益广告

社会主义核心价值观



创建国家森林城市,我们在行动

近千人参加知识竞赛 获奖网友快来领奖品吧

晨报讯(记者 贾正威 通讯员 田昕)记者4月20日从团市委了解到,鹤壁市“创建国家森林城市、争做植绿护绿使者”知识竞赛“微”答题活动结束,870余人次通过微博、微信、邮箱参与活动。

此次活动自3月份启动以来,得到了广大网友的积极响应和热情参与,活动信息点击量和转载量超过7530余次,共收集有效答卷232份。

团市委工作人员表示,个人信息完整并按竞赛要求答题总分排名前50名的网友,均可获得团市委提供的证书和精美奖品。

网友可通过关注微博@共青团鹤壁市委(新浪)、@鹤壁共青团(腾讯),或关注微信公众号“鹤壁共青团”,查看获奖情况。

即日起,获奖的网友可到团市委宣传部(市委第一综合楼427室,电话3316553)领取奖品。

志愿者走上街头宣传“创森”知识

晨报讯(记者 贾正威 通讯员 田昕)17日下午,团市委、市志愿者联合会淇河环保工作站组织30余名志愿者到客流量大的街道、社区等地,义务发放环境保护材料,普及我市创建国家森林城市的相关知识,营造人人保护环境、爱护环境的氛围。

“太行山下森林城,淇水之畔新鹤壁,是我市‘创森’的口号之一,这是相关资料,您可以多了解一下。”17日下午,在淇滨区新世纪广场,志愿者张金芳一边向过往行人发放宣传资料一边介绍“创森”小知识。

“给我一份资料,让我也学习学习。”在福兴社区,不少退休的老人主动向志愿者索取宣传资料。

为了更好地服务我市“创森”行动,团市委、市志愿者联合会将定期开展淇河环保活动,欢迎广大市民积极参与,您可以加入志愿者QQ群(群号:186978218)或拨打电话0392-3316654了解详情。

今日福彩

双色球第2014043期开奖号码

02 05 09 14 24 33 + 09

22选5第2014102期 开奖号码

02 06 07 11 21