

银马5月21日开跑

报名通道今日10时开启，赛道略有调整

本报讯（记者 高晓刚）4月20日，记者从银川马拉松赛组委会了解到，2023第五届“丝绸之路”宁夏·银川马拉松赛（简称银马）将于5月21日7时30分开跑，赛事报名通道4月21日10时开启，额满即止。跑友可登录银马官网：<http://ycmarathon.upup.cn>或关注“银川国际马拉松”官方公众号报名。

本次比赛参赛规模25000人，其中全程马拉松4500人、半程马拉松7500

人、欢乐跑（3公里）13000人。与往届相比，今年的银马赛道略有调整，具体为：人民广场西侧（起点）—宁安大街—六盘山路—亲水大街—长城中路（欢乐跑终点）—宝湖中路—通达南街—黄河东路—金波南街（半程终点），全马选手在半程终点处原路折返。

此外，近期银马组委会将同步开启官方领跑员与医师跑者的招募工作。

“夕阳红”乒乓球赛 百余老年人拼球技



比赛现场。宁夏乒协供图

本报讯（记者 高晓刚）4月20日，2023年宁夏全民健身“夕阳红”乒乓球比赛在宁夏体育馆圆满落幕。经过两天的激烈角逐，铂利恒爵代表队获得混合团体冠军，宁夏凯越老年夕阳红队的闫建平获得男子单打冠军，宁夏乒协代表队的肖昱获得女子单打冠军。

本次比赛由自治区体育局主办，

宁夏乒乓球协会承办，共有来自各地区各地的23支代表队、179名运动员和教练员参加。比赛设有男女混合团体、男子单打、女子单打3个小项，参赛男选手年龄在60岁至75岁之间，女选手在55岁至72岁之间。选手们在赛场上挥汗如雨、奋勇争先，让球迷大饱眼福。

贺兰山东麓葡萄酒产区路跑双季赛29日开赛

本报讯（记者 高晓刚）五一长假即将到来，穿上运动衣，在葡萄展藤、海棠花开、绿树成荫的贺兰山运动公园智慧跑道上来一场酣畅淋漓的奔跑，顺便逛逛沿线的十余个酒庄和景区，品一品夜市里的烟火气，会有怎样的感觉？4月20日记者获悉，为推动群众体育与全民健身广泛开展，加快释放文旅体消费潜力，经中国田径协会认证，2023宁夏贺兰山东麓葡萄酒产区路跑双季赛（花季赛）将于4月29日在银川市西夏区贺兰山运动公园举办。

本次赛事主题为“紫色双季·跑出精彩”，由中国田径协会、自治区体育局、自治区文旅厅、宁夏贺兰山东麓葡萄酒产业园区管委会、银川市政府等单位共同主办，银川市体育局、银川市文化旅游广电局、银川市西夏区政府等单位联合承办。

比赛设有半程马拉松、“醉美”酒庄跑和团体欢乐跑三个项目，起点均设置在贺兰山运动公园东门。其中，半程马拉松终点设在贺兰山东麓旅游度假区综合服务中心，全长21.0975公里，设定参赛人数2000人，主要面向马拉松专业跑者征集报名；“醉美”酒庄跑终点设在源石酒庄广场，全长5公里，设定参赛人数2000人，主要面向广大路跑爱好者征集报名；比赛还专门设置了团体欢乐跑项目，组织西夏区机关企事业单位干部职工100余人参加，比赛路线与半程马拉松前段路线重合，全长6.9公里。

西夏区文化旅游体育广电局负责人表示，筹办贺兰山东麓葡萄酒产区路跑双季赛旨在打造贺兰山东麓世界级葡萄酒旅游目的地，促进旅游、体育、文化产业融合发展；赛事活动总体分为两个赛季，每年4月下旬举办花季赛，9



陈朝辉： 运动让退休生活更精彩

本报记者 高晓刚

“接对手发球时一定要做好准备，记住‘来球旋转反向送，上旋推挡下旋搓’的口诀，多练一练就找着门道了……”4月19日下午，在灵武市和谐艺术团活动室里，62岁的乒乓球教练员陈朝辉一边做示范，一边向学员们传授球技。由于前来学球的大多是老年人，每个动作和要领她都要耐心细致地重复很多遍。

陈朝辉年轻时就喜欢体育运动，经常参加单位组织的文体活动。退休后，有了大把闲暇时光，她参加了广场舞培训，还经常和球友相约打乒乓球，退休生活充实又自在。

独乐乐不如众乐乐。为了带动更多人一起健身、一起快乐，2016年，陈朝辉发起成立了和谐艺术团，与兴趣相投的姐妹、邻居一起跳舞、打球，大家一致推荐她担任团长兼教练，平时负责给新加入的学员教授广场舞和乒乓球。

这几年，在引领团队一起成长进步的同时，陈朝辉还带着大家积极参加灵武市教育体育局组织的各类比赛和活动，先后在2018年、2020年两度荣获灵武市广场舞三等奖和优秀组织奖；她个人也创下了灵武市乒乓球比赛女子组十连冠的纪录，还代表灵武市参加了银川市职工运动会，取得了优异的成绩；2021年，陈朝辉被授予乒乓球项目国家二级裁判员。

和谐艺术团的老年人都说，陈朝辉是整个队伍的“领头雁”，跟着她学习打乒乓球、跳广场舞，不仅身体变好了，心情也好了。在大家的共同努力下，这支团队成为灵武市繁荣老年体育事业，丰富市民精神文化生活的骨干力量。2020年、2021年，和谐艺术团参加银川市小品大赛荣获三等奖和优秀组织奖。此外，和谐艺术团坚持文化为民、体育惠民宗旨，每年参加公益演出、培训近百场，活跃了当地市民群众的文化体育生活。

“小小的乒乓球、热闹的广场舞让团队每个人的退休生活都丰富多彩，我希望可以带领大家走上更大的赛场和舞台，展示自己，把乒乓球、广场舞带来的健康和快乐，播撒给身边更多的人。”陈朝辉由衷地说。

站点名称：灵武市和谐艺术团

指导项目：广场舞 乒乓球

联系电话：13995391366

月下旬举办金秋赛，借助葡萄展藤前后和葡萄成熟季节举办的两场路跑赛事，让广大跑友和旅游爱好者感受葡萄变成美酒的浪漫过程。

据介绍，本次比赛将首次启用正在认证的西北地区第一条达到A级马拉松竞赛标准的智慧赛道系统，在提升赛事活动体验感的同时，为后续推进群众休闲健身活动提供便利条件。活动期间，西夏区商务部门还将牵头推出“五一”肆意生活节系列主题促消费活动，4月29日至5月1日，将在格莉其酒庄区域举办“肆意格调”美食美酒、特色农产品展；在宁阳广场推出草地音乐节活动；在怀远夜市凤还桥举办“肆意烟火”凤凰飞天巡游表演。同时，还将围绕夜购、夜宵、夜动、夜品、夜娱等活动，同步发放各类消费券，为消费者营造好吃、好喝、好玩、好看且实惠的夜间消费场景。