

# 城市越野最后冲刺

## 选手培训后兴趣颇浓:越野其实很简单



连孩子都来参加民间挑战赛 快报记者 顾炜 摄

### 越野挺简单的

上周末,城市景观越野赛组委会特意安排了一次定向越野的培训,通过培训,选手们都满意而归,而有些定向越野的门外汉也爱上了这项运动。

“通过前两期民间挑战赛的报名情况来看,市民们对城市跑更加偏爱一些,而定向越野报名的人数少了一些。通过了解我们发现,很多市民对定向越野的规则和乐趣都不是十分了解。所以我们决定要进行一次定向越野的培训。”组委会王萌小姐告诉记者。此次培训一共有40余名选手参加,其中30余名是即将参加城市景观越野赛的企业选手,剩余的10余名选手则是参加民间挑战赛的选手。

“这次组织得挺周到的,我们之前对定向越野了解不多,不知怎么玩,所以一开始的报名热情并不高,后来听了朋友介绍,加上通过培训,我们发现这个项目确实

非常有趣,以后有机会我也会参加这种比赛的。”一位参赛选手告诉记者。而组委会介绍说:“这次培训专门请了国家级的定向越野裁判,还给选手们发了定向越野的培训图片,学员普遍反映很简单,也很有趣。”

### 巾帼不让须眉

上周末,民间挑战赛第二场比赛也高潮迭起,在城市跑女子组比赛中,陈乃超以8分08秒的好成绩获得了冠军。

上周城市跑男子组周冠军被刘强获得,定向越野男子组和女子组周冠军分别被胡卫驰和刘洁纯获得。“第二周确实让我们有些意想不到,城市跑1500米赛程,陈乃超是一个22岁的女孩子,她能跑出这个成绩真的让我们没有想到。”一位裁判告诉记者。“确实也没有想到能跑这么好,主要就是想来锻炼一下身体的。”陈乃超笑着告诉记者。而她也表

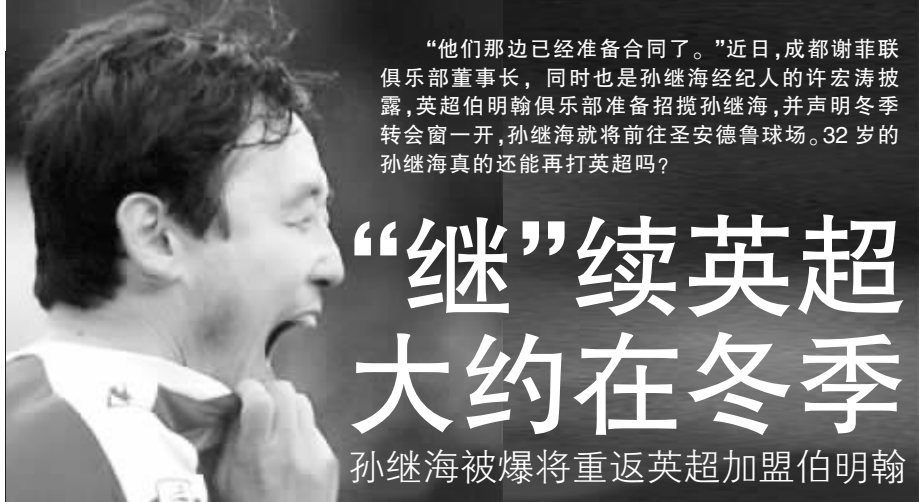
由江苏省体育局、江苏省总工会和江苏省发展体育基金会主办,江苏省体育产业指导中心、江苏省社会体育管理中心、南京领航体育开发有限公司承办的“2009江苏城市景观越野赛(南京)”,将于2009年11月15日(周日)在南京举办。上周末,组委会特意为40余名参赛选手进行了一堂生动的培训课,通过培训,学员感叹:“定向越野不但很好玩,其实也挺简单的。”

### 周末最后一战

本周末,民间挑战赛将迎来最后一周的比赛,本次比赛的收官战势必会引起市民更大的兴趣。

从今天开始,现代快报继续接受您的报名,您可同时参加城市跑和定向越野。最后一战的时间是11月7日,而每周每个项目男、女分组,各招15名,两个项目60人。报名电话是025-84783626,获胜选手将获得神秘奖品和荣誉证书。

报名选手请带上身份证,提前30分钟到现场验证身份,城市跑的时间是11月7日上午9点,地点是石头城公园清凉门桥下的人口,而定向越野则在11月7日下午1点开始,地点在雨花台南门。快报记者 沈忱



# “继”续英超 大约在冬季

## 孙继海被爆将重返英超加盟伯明翰

### 他心有余力不足?

按照许宏涛的说法,由于中超联赛结束,租借到成都谢菲联的孙继海合同即将到期,所以,“能不能留住继海现在还很难说。”而之所以能和伯明翰扯上关系,最主要的就是因为有一个中国香港的商人杨家诚刚刚收购了伯明翰。

不过从目前来看,虽然能打中超,但对于英超,孙继海可能“心有余而力不足”了。从2008年7月3日加盟英冠谢菲联的那一刻开始,就注定了进入了留洋生涯的暮期。谢菲联本想让继海用自己的经验和能力帮助球队升级,但事实上整个赛季孙继海一直都只是替补球员,而在进入2009年之后,除了足总杯以外,孙继海很难在英冠比赛中获得出场机会,而最终孙继海被租借回了成都。“我祝他未来一切顺利。”当时的主帅布莱克维尔说——其实,这也关死了继海回到谢菲联的大门。

### 杨家诚需要继海?

伯明翰需不需要孙继海?答案是需要,也不需要。需要是从中国的角度来说的,

不需要是从竞技角度来说的。杨家诚有一个“英超中国梦想”:买下伯明翰是第一步,现在他已经实现了,而接下来的第二步就是和中国足球相关,比如引进中国球员、请中国国家队赴伯明翰集训等。

其实,要让中国球迷更加关注伯明翰,在中国市场获得最大利益,引进中国球员打英超无疑是最便捷的路径,当年埃弗顿买下李铁、李玮峰以及曼城收购孙继海,他们都在中国拥有极大的关注度,媒体长期的热炒使得这些球队的一些实力不那么突出的球员都成了中国球迷耳熟能详的名字。

“我是一个中国人,当然希望中国国脚能在我的球队中效力。我们正在考虑引进两名中国国脚,他们首先要有端正的态度,然后才是名气和能力。当然,我们肯定会选择中国最出色的球员加盟。”这是杨家诚当时的原话,但至于是哪几个球员,他并未给出明确的名字,只是表示,“郑智和李玮峰的比赛我都看过,他们的能力是中国球员中很突出的。但是具体是否引进,这要看主帅和

领队等人的意见,我只是一个老板而已。”

而现在,名字变成了孙继海。

### 更需要年轻球员?

虽然杨家诚对于中国球员的热情不减,他的合作伙伴,伯明翰新主席许浩略也表示,将利用“姚明效应”来提升球队在中国市场的人气,那就是签下一名中国球员。但至少从目前来看,杨家诚已经趋于理性。他的亲信,俱乐部新任副主席余怀英就说:“我们知道中国有很多好球员,但会循序渐进。”他还表示,伯明翰会帮助中国足球的,但“不等于马上引进中国球员。”许浩略也说:“我们会寻找中国有潜力的年轻球员,这样所有的中国人都会喜欢伯明翰。”

事实上,如果没有合适的年轻球员,其他人杨家诚也会选择。还是在伯明翰的那次亮相,他公开表示会邀请贝克汉姆,因为他是“在中国名气最大的球星”,而且,“不仅仅是一名,而且是多名。”虽然从目前来看,老臣即将去米兰,但未来,谁也不能保证他不会成为杨家诚的座上宾。宗和

马上登录现代快报网购商城“mall.dsqq.cn”,享受都市家庭平价生活!

## 秋冬新品底价特卖

凡票券类满200元,商品类满99元 24小时订购热线 96060

南京市内免费送货!(注明免费配送的除外)

### 居家日用

秋冬季, 囤囤居家用品3至6折让利促销。精挑细选您的日用所需, 保证品质, 贴心服务, 让您舒适过冬!

**锦凤兰特级纯蚕丝被(含内胆)**  
规格: 200×230cm  
净丝: 1500克 总重: 2500克  
赠90元锦凤兰纤维浴巾四件套!  
市场价2190元 囤囤价698元

**锦凤兰特级纯蚕丝被3000克**  
赠375元全棉绣花被套一床!  
市场价2780元 囤囤价828元

**苏泊尔好帮手压力锅(带蒸格)**  
国家新标准, 安全再升级!  
● 防烫隔热手柄, 不烫手  
● 高强度复合底久不脱底  
● 合金自然发色氧化处理, 色泽柔和, 耐磨易清洗  
市场价200元 囤囤价149元

**美乐真空保鲜组18件套**  
7件真空创意组合+4件密封组合+1件微波加热专用组合+1套4杯组合+1个真空棒  
昂贵硅胶作为原料制成的密封圈和排气阀, 保证99.9%以上的真空度和密封效果, 达到一个月长效保鲜蔬果, 保存食物!  
市场价368元 囤囤价239元

**凯仕达电视电脑两用跳舞毯**  
千首舞曲, 健身身材舞出来!  
一台电脑可接两条毯子, 可选择单人多人模式; 3D人物跳舞, 动感画面, 八个难度, 由初学入门挑战难度极限绝对劲爽!  
市场价99元 囤囤价79元

**神奇低反弹美腿垫**  
内含圆形颗粒, 睡觉同时做按摩, 让你的腰背充分伸展, 小腹不再来!  
市场价126元 囤囤价98元

### 折扣票券

美食餐券、小吃甜点券、电影票、美发券、旅游门票……吃喝玩乐, 一票搞定! 有谁不爱打折呢? 赶紧来“囤囤”吧!

**旅游超市** 专业服务, 享受旅行!  
善卷洞11月11日特价53元/人 仅此一班  
咨询、报名热线: 84783555

《潮人电影之一——葵花宝典》  
第一式 看大片不加钱: 德基、万达无敌券  
第二式 优惠看大片: 水游城: 无敌券+5元; 兑换券+15元  
工人: 兑换券2张换1张  
上影: 无敌券+5元  
第三式 优惠便利: 1. 德基、万达、上影、水游城周二、三全天半价; 2. 德基: 学生半价, 1.1米以下儿童免票; 3. 工人周二、三根据不同类型的优惠10元左右; 4. 晚间须提前6小时换票(上影、水游城除外)。

**南京各大影院票券** 《影讯》正在热映: 《this is it》

工人影城兑换券 12元  
上影影城无敌券 23元  
横店影城无敌券 23元  
横店影城兑换券 15元  
德基影城无敌券 30元  
万达影城无敌券 28元

**美食券热卖**

里约人巴西烤肉餐券  
午餐券 市场价36元 囤囤价29元  
晚餐券 市场价58元 囤囤价45元

法派自助铁板烧特色料理店  
午餐券 市场价148元 囤囤价72元  
晚餐券 市场价148元 囤囤价100元

莎莉文西点券  
10元西点券 9.5元 20元西点券 18元  
爱茜茜里 10元冰激凌券 8.5元  
来伊份 20元现金券(全国通用) 195元  
哈根达斯 200元尊享卡(全国通用) 170元

### 绿色食品

金秋正是食疗养生的季节, 囤囤精选正宗新疆大枣、核桃、精品鸡蛋等养生佳品, 价格优惠, 欲购从速!

**新疆哈密大枣**  
3斤精品包装, 价格很划算!  
正宗新疆哈密大枣: 个大、皮薄、核小、肉厚、色泽鲜亮、含糖量高, 是秋冬进补、养生之极品!  
一级: 市场价156元 囤囤价125元  
普通: 市场价120元 囤囤价95元

**新疆特级和田薄皮核桃**  
3斤精装, 皮薄、仁实、油重、香浓  
“纯天然长寿果”, 是理想的滋补食品。该核桃经自然脱皮、清水洗后晒干、装袋而成, 不含任何色素和现代化加工。  
市场价120元 囤囤价90元

**东北速冻粘玉米**  
产自东北黑土地的粘玉米, 口感好, 玉米个大饱满, 每根重量在半斤以上, 整箱12公斤左右!  
规格: 40根/箱  
市场价80元 囤囤价65元

**进口奶粉促销热卖**

1. 雀巢超级能恩金盾(900g/罐)  
1号 219元 2号 208元

2. 惠氏金装奶粉(900g/罐)  
爱儿乐 183元 健儿乐 170元  
幼儿乐 161元

3. 美赞臣全新金装奶粉  
安婴儿 A+: 900g 212元 400g 86元  
安婴宝 A+: 900g 186元 400g 78元  
安婴乐 A+: 900g 165元 400g 62元  
安儿健 A+: 900g 148元 400g 52元

### 美容美妆

**雅芳护肤特价**

**雅芳美白净彩 ■ 喱(80g)**  
神奇脸部橡皮泥 在肌肤表面形成保护层, 给肌肤剔透光滑感!  
市场价200元 囤囤价35元

**雅芳小黑裙香体乳(150ml)**  
含棕榈油和小麦胚蛋白, 质感轻柔, 极易吸收, 细致呵护滋养肌肤, 让芳香更持久。  
市场价48元 囤囤价28元

**雅芳新活弹力眼霜(15g)**  
防止弹力素变形, 提升松弛肌肤, 平复眼部细纹。  
市场价160元 囤囤价65元

**雅芳保湿凝露(送15ml保湿凝露)**  
清爽凝露质地易吸收, 为肌肤“解渴”的同时, 不必担心出现油脂粒现象。  
市场价104元 囤囤价45元

**雅芳凝白修颜霜(浅紫)**  
提升明亮度、光滑度、白皙度, 肌肤360°透亮无瑕。  
浅紫色: 修正偏黄肤色。  
市场价80元 囤囤价45元

**the body shop 美体小铺**  
来自英国的纯天然绿色品牌护肤品, 正品保证, 价格折上折!

**接骨木花眼部 ■ 喱(15ml)**  
蕴含接骨木花和金缕梅精华, 快速消除熊猫眼。  
市场价105元 囤囤价80元

**茶树油(10ml)**  
调理油性肌肤, 畅通毛孔, 抚平痘痘和暗疮!  
市场价69元 囤囤价60元

**茶树痘痘急救棒(2.5ml) 60元**  
**茶树洁面 ■ 喱(250ml) 115元**  
**茶树控油保湿乳液(60ml) 129元**  
更多单品欢迎上网选购!

囤囤商品在法律允许的范围一切解释权归都市圈网所有 都市圈网客服中心: 新街口正洪街18号东宇大厦一楼 电话: 025-84783555 网上购物请登录 mall.dsqq.cn

# 想告别单身来 现代红娘 免费报名

现代快报公益交友服务平台  
报名方式:  
1. 拨打电话 96060 (24小时)  
2. 新街口正洪街18号东宇大厦27楼(9:00-18:00)