



2015威海长距离铁人三项世界系列赛专题

本周日铁人开启炫酷铁三体验

本报记者 刘洁

8月9日8点半,2015年威海铁人三项赛主题系列活动第四季——“浦发银行杯‘炫酷吧,铁人’”将在半月湾进行铁三体验赛。大赛总距离为9.9千米。其中,游泳1千米,自行车骑行6.7千米,跑步2.2千米。喜欢铁人三项比赛的观众们可在9月份的长距离铁人三项世界系列赛之前,到现场提前领略一把铁人的风采。



铁人们在赛道上你追我赶。
资料片记者 陈乃彰

夏季游泳健身小常识

游泳时水温一般都会低于体温,可能会感冒。下水之前先作淋浴,能使身体适应水温,如果睡眠不足,身体过于疲劳,或情绪激动,都不适宜游泳。进入水里难免出一些小麻烦,下面是一些问题和解决方法。

抽筋:如果心理紧张,水太凉或待在水里时间太长,都可能抽筋。下水前的准备活动应当充分,在水里时间别太长。一旦出现抽筋,千万不要慌乱。脚趾抽筋马上将腿屈起,用力将脚趾拉开、扳直;小腿抽筋,先吸足一口气,仰卧在水面,用手扳住脚趾,并使小腿用力向前蹬,让收缩的肌肉伸展和松弛;手指抽筋时,手握成拳头,然后用力张开,如此反复即可解脱。

皮肤发痒出疹:主要由皮肤过敏所致,立即上岸,服用抗过敏药物。

头晕脑胀:主要原因是游泳时间过长,血液聚集于下肢,脑缺血,机体能量消耗较大身体过度疲劳。立即上岸休息,全身保温,并适当喝些淡糖盐水。

眼睛痒痛:可能是由水不洁净引起。上岸后应马上用清洁的淡盐水冲洗眼睛,然后用氯霉素或红霉素眼药水点眼,临睡前最好再热敷一下。

记者 刘洁 整理

◆可观性强:

每位选手都有铁三参赛经验

在经历了“奔跑吧,铁人”跑步比赛、“驰骋吧,铁人”自行车骑行赛、“激浪吧,铁人”游泳比赛等三个分项赛后,2015年威海铁人三项主题系列活动第四季“浦发银行杯‘炫酷吧,铁人’”将把游泳、自行车、跑步三项运动结合,来一场真正的铁人三项比赛,铁人们将在2015威海长距离铁人三项世界系列赛前,酣畅淋漓地体验铁三这项运动的综合魅力。据大赛组委会介绍,报名参赛者都有着威海参赛的经验。

比赛由市体育局主办,市铁人三项运动协会、威海大成

体育文化传播有限公司、齐鲁晚报·今日威海承办。总距离9.9千米。其中,游泳1千米,自行车骑行6.7千米,跑步2.2千米。主会场设在半月湾半月路。游泳比赛在半月湾海水浴场进行;自行车骑行从主会场出发,向西北方向经半山半岛上环海路,至山东村西右转,经环海路外环回到主会场;跑步从主会场出发,沿半月路向南,至名兰假日酒店后右转,经环海路,王家村委会、家家悦超市回到主会场。比赛分男子组和女子组,按照完成比赛时间长短,分别录取成绩。

◆奖品丰厚:

幸运奖品总价值超过1.6万元

2015年威海举办铁人三项主题系列活动,为了回馈铁三运动爱好者的参与热情,组委会对“奔跑吧,铁人”、“驰骋吧,铁人”、“激浪吧,铁人”、“炫酷吧,铁人”四季活动实行积分奖励,各组别前10名获得2015年威海长距离铁人三项世界系列赛参赛资格,可直接从组委会报名,不计入其它报名方式名额;各组别前20名计积分,分数分别为20、19、18、17,依次递减至1。累积四季积分,总积分前30(男女混合排名),获得2015年威海长距离铁人三项世界系列赛参赛资格且免收

报名费。为了打造精品铁三赛事,2015年威海长距离铁人三项世界系列赛实行限额,获得参赛资格且免收报名费的奖励尤为丰厚。

组委会还为所有参赛者备下了一份幸运,在规定时间内完成比赛的参赛者均可参与抽奖。9日比赛当天,组委会将现场抽取一等奖3名,奖价值1500元的双举高压即食海参王一盒;二等奖5名,奖价值600元的乾唐轩活瓷饮水杯2个,奖品总价值超过1.6万元;三等奖10名,奖价值600元的植有乳清蛋白质粉2罐。

夏令营
FIERY ENROLLMENT

生命智慧夏令营, 充电正能量

这个暑假, 我们相约威海

你想让自己更优秀, 注满自己的正能量吗? 你想让身边的朋友更喜欢、接纳你, 融入团队, 做一个有责任感的人吗? 你想感悟父母的大爱, 理解孝顺父母, 优化智慧管理自己的人生吗? 如果你想, 那么机会来了——齐鲁晚报·今日威海“生命管理智慧夏令营”欢迎你!

这个一个教你怎样成功的训练营, 通过打造营员的思维力、表达力、自信力、意志力、沟通力、想象力、行动力和观察力六大优秀品质, 引导营员学会思考和自我认知, 勇敢地表达自己。

主办单位

齐鲁晚报·今日威海
威海修远润生文化发展中心
威海北洋职业技术学校

收费情况

本次夏令营实行一费制, 单期费用为1680元/人, 项目包括: 训练营活动费、专家课时费、饮食费、住宿费、场地费, 以及威海一日游的旅游费用等, 开营前后的交通往返费用由营员自行承担。本报齐鲁小记者持小记者证报名费优惠100元。

招生对象

身体健康, 10周岁以上的全省中小學生。

活动时间

“青少年生命管理智慧夏令营”举办时间:
8月10日~8月14日

咨询电话

18863177970 0631—5203337