

凌晨5点,为了女儿奔跑吧,郑州纯爷们儿

绕郑东新区CBD33圈,历时12个小时

“跑爹”一夜奔跑100公里



昨日清晨5点,32岁的徐海波在曙光中缓缓停下了奔跑的脚步。从5日下午5点开始,他连续奔跑11小时56分,绕CBD33圈共计100.26公里。据说,这个数据打破了郑州市长跑纪录,也成为他送给4岁女儿的一个礼物。郑州晚报记者 王梓



网球联赛,球迷懂“球”



被雨水冲刷过的郑州昨天非常凉快,赛场附近住的居民也都在饭后选择到绿城广场看网球比赛。“去年的网球比赛我都看了,而且也很喜欢,但是年龄大了就怕热,今天比较凉快,赶紧来看场比赛。”场边的王大爷告诉记者。

昨晚,苏记与七彩人生二队的比赛被观众围得里三层外三层,而观众也越来越会看球,对推的时候安安静静,一个好球或者一个失误都能让整个场沸腾起来。最后苏记队以微弱优势以大比分2:1赢下比赛。

郑州晚报记者 王梓 文/图

文化宫一队 2:0	儿童公园一队
七彩人生二队 1:2	苏记队
郑新三队 2:0	世纪三队
绿城广场一队 0:2	中原工学院
水晶三队 0:2	文化宫二队
绿城广场一队 0:2	金潮管业二队
水晶二队 1:2	五一二队



海上冲浪本是一件非常需要技巧的事情,然而,近日在美国夏威夷威基基海滩参加双人冲浪比赛的劳伦·欧耶和查克·英曼二人组却将体操和冲浪结合在一起,用各种超乎想象的板上高难度托举动作赢得满堂喝彩。



更多精彩内容,请关注微信公众号“郑运动”

为给女儿庆生 长跑新兵挑战自己极限

5日晚上9点的CBD,到处都是跑步的人们。只有大批陪跑的团队经过时,才能发现人群中并不起眼的徐海波。他告诉记者,自己是个跑步“新兵”,去年4月份才开始长跑运动。这次下决心跑上一个上百公里的纪录,第一是为女儿过生日送上一个惊喜,第二也是为了挑战自己的极限。

6日清晨,徐海波第一时间把自己跑完100公里的信息扩散给家人和长跑圈子的朋友们。他希望,更多的人加入到跑步的队伍中来。这个健康又省钱的运动很让人着迷,一旦喜欢上,就能体验到运动带来的乐趣。

徐海波说是跑步让自己重新变得充满活力:一年多的时间,体重由130多斤恢复到大学时代的110斤以内。每天,都感觉自己身轻如燕地工作和生活。

众多跑友陪伴,自己坚持跑完12个小时全程

徐海波告诉记者,自己感觉最艰难的时刻出现在6日凌晨1点过后,明显感觉到双腿乏力,沉重得如同灌铅一般。“陆陆续续地补充了一些饮料,还有跑友带来的方便面,终于调整了过来。”

徐海波说最感谢的是陪自己跑步的众多跑友,大家的热情让自己感动。有几名跑友坚持陪伴自己跑完了12个小时的全程,跑步这个运动项目给自己带来了健康,也带来了志同道合的朋友。

创造历史,这是郑州所有跑友的光荣

徐海波的跑友伍朝晖介绍,徐海波是一个农业公司的区域经理,4日下午才出差归来。海波虽然从事长跑才一年多,但非常执着。不管是在家里,还是出差,每天都坚持跑步,即便是在东北零下20摄氏度的天气里也照样锻炼。他创造

的这个郑州纪录绝不是偶然。当天,200多名长跑爱好者来到现场给徐海波陪跑。大家都说,很多城市的长跑爱好者早就创造了属于城市的百公里纪录,从今天开始,郑州也有了自己的纪录,这是郑州所有跑步爱好者的光荣。

长跑运动需要重视安全

徐海波在连续奔跑的12个小时中,生理安全一直在自己和跑友们的监测中。他随身佩戴的心率带,能随时将自己的心跳数据传递到手表的显示屏上。长跑运动要把心跳控制在150次每分钟以下为宜,如果达到180次每分钟,就已经有些危险。刚开始尝试跑步的人要循序渐进,千万不要随意挑战生理极限。一旦在长跑过程中出现眩晕、抽筋,就要马上停止。

小贴士

分类信息 咨询电话:(总部)0371-56722588 (西区)13526506733 60100518 (东区)56568143

颈腰椎病 无效退款

颈腰椎疼、坐骨神经疼、头晕、酸、麻、肿、凉;【特效黑膏药】专治颈椎病、椎间盘突出、椎管狭窄、椎体增生滑脱;患者贴敷72小时见效,2-3个疗程就能开车、跑步、自由活动,见报三日内买10送3,30天送30
二七区:0371-60994001 医学院西门急救中心路对面越人大大药房
中原区:0371-63374007 桐柏路汝河路交叉口向西100米草堂

声明公告

★郑州远通运输有限公司豫A F7278道路运输证丢失,证号:410182015956 声明作废。
★郑州远通运输有限公司开户许可证丢失,核准号:J491000208902 编号:4910-00039015 声明作废。
★郑州市沃翼和电子科技有限公司机构信用代码证(G1041010412271051E),现声明作废。
★河南大汉置业有限公司税务登记证正本税号410117565134620 遗失,声明作废。
★荥阳市索河路悠悠服装店组织机构代码证副本代码 L5287488-8 丢失,声明作废。

★荥阳市运输公司公交车队组织机构代码证 737404464 正本丢失,组代管 410183-018816、410183-018816-1,声明作废。
★克明郑房权字第 0901029252 号房屋所有权证丢失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。
★罗蕾 郑州建业住宅建设有限公司收据(号:0722182 金额¥5000)遗失,声明作废。因此产生的一切后果,由本人负责。
★朱子瑜《出生医学证明》编号为 1411450992 遗失,声明作废。
★河南商会展展有限公司组织机构代码证正本丢失,代码 73245772-7 声明作废。
★李传伟郑房权字第 1101144875 号房屋所有权证丢失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。
★登封市市区一帆物流门市道路运输经营许可证(410185011937)正本丢失,声明作废。
★登封市文风文化传媒有限公司营业执照(注册号:410185000038611)丢失,声明作废。
★郑州市金水区博源烟酒百货商行,公章丢失,声明作废。

★声明:郑州利利商贸有限公司曹军丽承担与受让人无关。
★郑州果大电子商贸有限公司(注册号:410192000169712)经本公司决定即日起解散公司,请相关债权人自接到本公司通知书之日起30日内,向本公司清算组申报债权。
★河南承祥电力工程有限公司基本户开户许可证丢失,核准号 J4910031409402 声明作废。
★登封市市区朝阳门业税务登记证正本丢失,证号:410223197303215038 遗失,声明作废。
★机动车交通事故责任强制保险单丢失,证件号:4100140075994,声明作废。
★编号为:K410016583,姓名:王姿,出生日期为:2009年4月1日的《出生医学证明》丢失,声明作废。
★郑州市二七区玉芹平价蔬菜超市遗失百元定额发票存根联一本,发票代码:141001550072 发票号码:05899301-05899350 共50份,声明作废。

★郑州华祥土木工程管理咨询有限公司 0939555 号契税完税证办证联丢失,声明作废。
★代征,他项权证号 0703004952 不慎丢失,特此声明。
★豫 AT3867 杨志伟服务资格证丢失,证号 77054 声明作废。
★李书霞 411023196410175540 在新郑龙湖康桥溪月购房发票金额 200786 元丢失声明作废。
★商品买卖合同购房合同编号: D12001191142,不慎丢失两份,特此声明。

★郑州市李留成出租车豫 AT6129 税务购置发票本丢失,税号 411121196505241013 声明作废。
★河南源泉机电设备有限公司公章丢失,声明作废。
★付佳将奥克斯空调发票、提货联原件丢失,发票号 00267137 提货联 527545701 声明作废。
★巩义市建新街爱意服装店税务登记证丢失,税号:410181198705091528 声明作废。
★河南省郑州市管城区大上海成 AO-042 商铺不慎遗失营业执照副本(注册号:410104600071566)特此声明作废。
★郑州市畜牧局遗失河南省国家税务局通用机打发票 1 份,代码:141001030011,号码:02175973,声明作废。
★郑州市金水区中新家电维修部税务登记证正本税号:412326198410060108 不慎遗失,特此声明作废。
★郑州合众行教育咨询有限公司丢失开户许可证,账号:93801880180002617,开户银行:郑州银行文博支行,核准号:J4910023985702 和机构信用代码证,代码:G1041010502398570E,声明作废。