

体育指引我飞向更辽阔的舞台

——记全国冬运会首枚滑雪登山金牌得主玉珍拉姆

本报记者 王向娜

玉珍拉姆，一位来自西藏的20岁姑娘，在1月30日的呼伦贝尔扎兰屯金龙山滑雪场绽放！收获全国冬运会滑雪登山项目首枚金牌的成绩固然可贵，而玉珍拉姆在决赛中历经挫折不放弃，拼到终点的精神更令人敬佩。

扎兰屯市当日气温在零下16摄氏度到零下24摄氏度，滑雪登山比赛所在地金龙山滑雪场的气温还要低于市区，人只要走到室外待上一会儿，眉毛和睫毛上都会结冰。但如此严寒的天气并不会挡住玉珍拉姆等运动员的参赛热情，而他们参加的滑雪登山比赛也是首次被列为全国冬运会比赛项目，无论谁取得金牌都将填补项目空白。

玉珍拉姆参加的短距离比赛赛道全长600米，累计爬升65米，她是该项目毫无争议的金牌最有力争夺者，曾在2023年2月西班牙加泰罗尼亚滑雪登山世锦赛上夺得女子U20组短距离项目冠军，是中国历史上首枚滑雪登山世锦赛金牌得主。

想要取得全国冬运会这枚短距离金牌，选手们需要出战三场，分别是资格赛、半决赛及决赛。玉珍拉姆在前两场比赛中都比较顺利，资格赛3分12秒21位列第三，半决赛3分06秒41位列第二。决赛出发前，好朋友对她说：“不论发生多大的失误，不到终点绝不放弃。”

令人意料不到的是，玉珍拉姆真

的在决赛中出现了失误，“自己在过那个菱形障碍时，由于入弯过早，再加上雪面比较滑，导致我右侧的雪板卡到了障碍里。”摔倒的瞬间，玉珍拉姆第一反应是完了，没戏了，自己冬运会之旅就这样狼狈地结束了！但想到了好朋友出发前的话语，加上不服输的个性，她爬起来，一直咬牙冲到终点，最终以3分09秒08的成绩斩获金牌。

“非常开心！非常激动！最后下滑的阶段，我竟然还超越一个选手，感到很开心。”玉珍拉姆赛后十分激动。

2019年，玉珍拉姆从田径中长跑项目被挑选到滑雪登山队伍，很快爱上了这个刺激的高山户外运动，“从一开始接触滑雪登山项目的时候，我国的滑雪登山还没有这么专业规范，经过几年的发展，现在项目在专业性、规范化上都更加成熟。或许我们和欧洲滑雪强国相比，仍有些距离，但只要我们能坚定不移、持之以恒地坚持下去，我们会很快追上欧洲，超越他们。”

玉珍拉姆的话语中透着谦虚，2023年世锦赛期间，她和队友们的表现已经让欧洲强队刮目相看，纷纷祝贺来自东方力量的强势崛起。

可能很多人对于滑雪登山的比赛规则并不熟悉，顾名思义，项目包括攀登和滑雪两个环节。在攀登阶段，运动员需要穿越高山地形，沿着规定的路线或足迹攀爬至高峰；在滑雪阶段，运动员需要利用滑雪装备迅速、灵活地滑下山坡，完成指定的滑雪路线。整个比赛过程充满了高山地形的挑战和滑



雪技术的考验，而且要在严寒环境下完成。

“我们曾经早上五点半在零下30多摄氏度的雪场训练，要以最快的速度，一次又一次去登山，挑战耐力和速度的极限。”玉珍拉姆谈到训练感受时说道，“有人问我，训练时候会特别累吗？是的！特别累，就是累到那种喉咙里面都会感受到血的味道。尤其是攀登过半，体能消耗巨大的时候，也不能减速，必须凭借坚强的意志力完成。”

但玉珍拉姆十分热爱自己从事的项目，“上升的时候有多累，下滑的时候就有多爽！下滑时候会很享受运动的快乐，而忘记了上升时候的那种累。”她笑着说。

玉珍拉姆至今还记得最开始体育训练的时候，阿妈拉着她的手不舍得放开，“孩子，你只要好好学习就好了，选这个艰难的体育道路干吗？”如今一路走来，玉珍拉姆表示，是体育指引她飞跃雪山，飞向更辽阔的舞台。“去年世锦赛站上最高领奖台，看五星

玉珍拉姆(右)在冲线后庆祝。
新华社记者 王楷焱摄

红旗冉冉升起，听到雄壮的国歌奏响的时候，我激动万分！我终于凭借自己的努力，实现了为国争光的理想目标，这一刻，所有的伤痛、艰辛与折磨，都化为乌有！”玉珍拉姆说。

拿到全国冬运会金牌后，玉珍拉姆和队友们也将目光放在了下一站目标，“米兰冬奥会，我和队友们都会努力做好每一天的训练，去国际赛场多拿积分，争取能够站上更高的平台上去展示自己，为国争光。”

竞赛圈

王欣瑜闯入WTA250华欣站八强

本报讯 北京时间1月31日，在泰国进行的WTA250华欣站展开第二轮争夺，王欣瑜两盘战胜对手，闯入本赛季的第一个巡回赛八强。

澳大利亚网球公开赛结束后，多名中国球员来到泰国华欣参赛。

赛会3号种子王欣瑜首轮收到对手退赛礼，第二轮迎战日本球员日比野菜绪。两人在首盘比赛展开破发大战，日比野菜绪两次先破发建立优势，王欣瑜两次强硬回破抹平劣势，王欣瑜在第12局破掉对手非保不可的发球局后，以7比5先下一城。第二盘比赛，王欣瑜又是凭借盘末阶段完成的关键破发以6比4锁定胜利。

首轮以两个6比1横扫王蔷的赛会5号种子王曦雨在第二轮没有抵挡住资格赛选手加尔菲的冲击，以4

比6、6比3、5比7告负，无缘八强。

前一天进行的首轮比赛中，刚刚在澳网有着不错发挥的王雅繁以6比2和6比4击败从资格赛突围的小将科尔涅娃，接下来将对阵8号种子施米德洛娃。2号种子朱琳在第二盘挽救两个盘点，最终以6比4、7比5击败资格赛选手普雷斯顿，卫冕首战告捷。接下来，她将迎战琳达·弗鲁维尔托娃。白卓璇在首盘1比5落后的被动形势下成功挽救一个盘点，最终以7比6(5)、6比3击败资格赛选手帕奎，收获新赛季的第一场WTA正赛胜利，第二轮将对阵罗迪奥诺娃。6号种子袁悦经过近三个小时的鏖战，以6比7(6)、6比4和3比6不敌本站的双打搭档罗迪奥诺娃。

(马艺欧)

戴维斯杯再次落户广州

中国队派最强阵容出战

本报记者 马艺欧

2024年戴维斯杯男子网球团体赛世界II组附加赛中国对阵斯洛文尼亚的比赛将在2月2日打响。赛前发布会上，中国队队长吴迪表示，目前国家队五位球员已经从各地飞抵广州，为国出征、为国争光，是每一位球员的责任和荣誉，他们要克服时差、身体疲劳等困难，力争在广州打出精彩的比赛。

戴维斯杯男网团体赛创立于1900年，是国际网球联合会(ITF)主办的网球赛事中唯一的男子团体赛事，被誉为“网球世界杯”。

本次比赛为期两天，中国男子网球队将在主场迎战斯洛文尼亚队，双方将在广州开发区国际网球学校展开5场3胜制的较量，获胜球队将获得9月举行的戴维斯杯世界II组赛事的参赛资格。

戴维斯杯中国队派出最强阵容，吴迪担任队长，队员包括：张之臻、吴易昺、高峻程、布云朝克特和周意。斯洛文尼亚队则由格雷格·泽姆利亚担任队长，巴拉兹·罗拉、塞巴斯蒂安·多明科、马蒂奇·克里

兹尼克等本国顶尖选手参赛。

国家体育总局网球运动管理中心、赛事部主任吕亮表示，中国网球协会自成为国际网联会员后，始终以提高参赛水平、展示中华体育精神为目标，高度重视在戴维斯杯等重要赛事中的国际交流。本次赛事作为2024年巴黎奥运周期内最后一次戴维斯杯，具有重要意义。广州已成为中国网球事业发展的前沿阵地，为中国网球事业发展奠基助力。相信此次戴维斯杯落户广州，一定能够为广州市民带来一场精彩的视觉盛宴，为粤港澳大湾区社会、经济、体育、国际交流等各领域注入全新内容和活力。

队长发布会上，吴迪表示，目前队员们身体状态不错，上场比赛意愿非常强烈，等2月1日具体抽签结果出来，队伍会再详细研究战术安排。“对手实力很强，每一场比赛都至关重要。”他说。

斯洛文尼亚队队长格雷格·泽姆利亚表示，来到广州感觉非常好，这里非常温暖。中国队进步很大，实力很强，希望两队给球迷献上精彩的比赛。

中国围棋天元赛决出本赛八强

本报讯 第38届同里杯中国围棋天元赛1月31日在北京决出本赛八强。在备受瞩目的一场焦点战中，目前排名中国围棋等级分第一位的丁浩执白击败了排名第二的辜梓豪。

本轮等级分排名前两位的丁浩与辜梓豪狭路相逢，前70手形势一直比较胶着，辜梓豪的黑75手打大龙被攻一路逃亡求活，导致黑棋

胜率不断下降，双方差距越来越大，最终辜梓豪中盘落败。

本轮其他几场比赛中，连笑击败王星昊，薛冠华淘汰杨鼎新，范廷钰负于杨楷文，时越负于范胤，许嘉阳击败王世一，李维清击败谢尔豪，谢科负于刘宇航。随着杨鼎新、范廷钰、时越、辜梓豪、谢尔豪等世界冠军的出局，在本赛八强中仅剩丁浩一位世界冠军，接下来丁浩将对阵许嘉阳。(葛会忠)

华兴队安塔利亚世巡绕圈赛再创佳绩

本报讯 继中国华兴mentech洲际自行车队中国车手马彬焱日前在土耳其安塔利亚大奖赛夺冠，创造了中国车手在欧巡赛UCI.2级赛的历史后，近日，中国华兴mentech洲际队在土耳其再传佳绩，在本地赛事安塔利亚世巡绕圈赛中，再次登上领奖台。

虽然该赛事并非UCI赛事，但是参赛车队质量都非常高，吸引了多支洲际队及国家队参赛，而这对于华兴队来说，也是以赛代练的平台。今年华兴队在海南车队训练营期间，中外方运动员还进行了冲刺火车之类的战术练习，这都需要队员们在比赛中不断磨合，才能达到好的效果。

1月28日的比赛一共设置7个冲刺圈，最终排名以冲刺积分计

算，规则类似于场地自行车的记分赛。华兴队派出吕先景、马彬焱、孙长胜、余加庆、申煜涛、苏浩钰、李桢、卢卡·德罗西、威利·斯密特9人参赛，队员们在比赛中积极进攻，各尽其能争取冲刺积分，表现亮眼。最终，威利·斯密特在比赛中两次取得冲刺圈头名，并且在最后的冲刺也取得了第二名，总成绩位居前列，最终斩获亚军。李桢虽然并未站上领奖台，但在最后的终点冲刺中取得第一名，也以10分的冲刺积分位列总成绩第四名。

今年，华兴队在新赛季接连创造佳绩，证明了中国车手的竞争力在逐步提高，在接下来的训练比赛中，期待中国车手能够再次闪耀赛场，展现风采。

(弓学文)

图片新闻



国家现代五项队日前抵达云南昆明海埂基地开启新一轮的集训，本期冬训的主要任务是补齐体能短板，提升跑步能力，强化击剑实战。

国家现代五项队供图

提升运动员服务保障水平

自剑中心举办河南美食周

本报记者 弓学文

随着巴黎奥运会的日益临近，各项目国家队都已进入冬训冲刺备战阶段，伴随着新赛季的开始，各项目国家队或训练或比赛，再次忙碌起来，目前国家击剑队、国家场地自行车队短组部分运动员在位于北京的老山训练基地开展训练。

1月31日，老山训练基地运动员餐厅格外热闹，餐厅厨师、工作人员在热火朝天地忙碌着，八大碗、烩面……极具河南特色的美食出现在运动员餐厅，色香味俱全。

这是自剑中心为全力备战巴黎奥

运会，切实提高运动员日常膳食营养质量和水平，丰富膳食营养科学配餐的切实举措，以“健康特色地方美食、助力中心奥运备战”为主题，举办的地方特色“美食周、美食月”文化节活动。“这次活动将国家饮食文化与地方饮食文化充分结合，是为了加强科学配餐对国家队助力作用，进一步提升饮食的基础性作用，也是对丰富科学配餐的知识介绍和宣传，建立起桥梁作用。”自剑中心公寓膳食处副处长高翔表示，接下来还将举办河北、江苏、广东、上海、福建、山东美食周，在巴黎奥运会前全力以赴为运动员做好后勤保障。

从体育总局运动医学研究所运动营养研究中心借调至自剑中心的吕圣典负责运动员的日常饮食，这次河南美食周他在保证运动员日常饮食所需营养基础上，对菜品进行选择、优化等，不仅如此，他在餐厅还担当“讲解员”的工作，向运动员介绍每一道菜所补充的能量。“海鲜、牛羊肉、鸡蛋、牛奶……这些都是运动员的日常饮食，今天很丰富，还有河南特色小吃。”吕圣典说，今天的餐食以补铁为主，因为运动员进行高强度训练，会有一些铁的流失，所以牛羊肉也会更多一些。

与往常一样，餐厅11点30分准时开餐，东京奥运会女子重剑个人冠军

孙一文结束训练早早来到了餐厅，看到花样繁多的美食非常开心，她边打饭边感慨，今天上午没白辛苦训练。“我在网上经常刷到各地的美食旅游节，没想到今天在基地就能足不出户享受到各地的美食，感觉特别棒。”孙一文笑着说，这也为运动员以后进餐增加了期待值，“为了多吃点就多练点，中午我刚好还可以放肆多吃一点，但晚餐就得适当控制一下量。”

中国男子重剑队队员赵鑫昊作为一名河南人，看见家乡美食格外开心。“这次活动我感觉非常不错，可以让大家尝一尝河南的特色美食，我也半年多没回去了，这次的菜都非常地道。”

中国女子花剑队当天由于加练，12点半才来到餐厅用餐。“菜品丰富还很好吃，这样可以使大家胃口更好一点，有利于更好地恢复。”中国女子花剑主教练雷声非常钟爱面食，也特别爱吃河南烩面。