

定格



越野滑雪耐力训练



脸颊挂满冰霜



射击训练

信心十足 全力备战 十四冬

□本报记者 王鹏 李晗 摄影报道



为队员贴上防冻贴



科学营养的饮食



刘蕊在训练之余学习文化课

冬季的呼伦贝尔牙克石市凤凰山滑雪场,银装素裹,美不胜收,冬季两项国家集训队B队队员们正在这里开展训练。

刚刚滑完一圈7.5公里赛道的女子队员刘蕊呼吸均匀、面色红润,状态不错。冬季两项运动是滑雪和打靶射击的结合运动,既要划得快,又要打得准。刘蕊介绍,在训练中,队员们既要进行适当的体能训练,也要加强理论学习,还要按照科学配方合理膳食。作为第十三届全国冬季运动会女子接力赛冠军,刘蕊和队员们全力备战“十四冬”,这次在家门口作战,她信心十足。

下午1点,队员们准备开展越野滑雪耐力训练,教练王伟义挨个检查大家有没有按规定贴好防冻贴。这几天气温低,队员们进行户外训练时要预防冻伤。他说。

据介绍,该队现共有54人,从9月23日来到凤凰山滑雪场训练至今。王伟义说:牙克石的雪期长、雪质好,基础设施完备,地形地貌适合开展冬季两项运动,是训练的绝佳场地。为承办好第十四届全国冬季运动会越野滑雪和冬季两项比赛,牙克石市在凤凰山滑雪场实施了比赛场地及附属设施建设等工程,总投资1.84亿元,预计年底完成主要工程。

队员们表示,不仅要全力备战“十四冬”,更要把眼光放在2022年北京冬奥会上,提高自身竞技水平,在赛场上为国争光。



力量训练



擦拭枪械



体能训练



教练指导队员训练

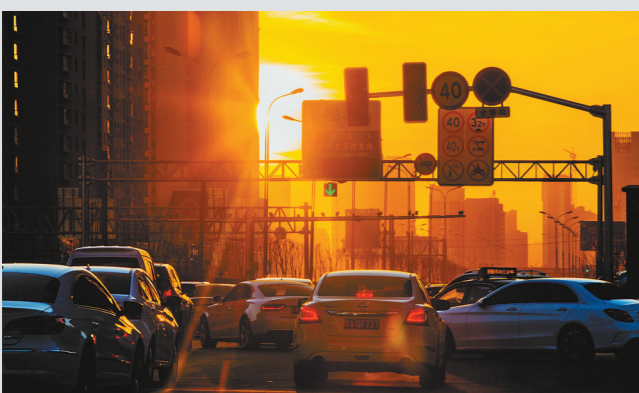
冲刺

表情

夕阳美景

□本报记者 于涛 摄

隆冬时节,天边的云彩被夕阳染红,在这一抹红色下,有人驾车川流在城市中,奔波忙碌;有人坚守在偏远寂静的哨所,保家卫国;有人奋斗在生产一线,挥汗如雨。他们,就是这夕阳美景中最美的音符。



现场



认真学习 用心体会

近日,呼和浩特市玉泉区清泉街社区组织干部群众学习习近平总书记庆祝改革开放40周年大会上的重要讲话精神。干部群众纷纷表示,将全力以赴、信心满满地立足本职,努力推进社区治理深化工作,为新时代改革开放贡献力量。

本报记者 安寅东 摄



舍小家为大家

12月23日,内蒙古青年文艺拔尖人才培养计划项目话剧《红手印》在内蒙古民族艺术剧院音乐厅上演。该剧以自治区派驻乌兰察布市察右中旗阿勒镇第一书记解良为原型创作而成,集中再现了内蒙古各级党员干部在精准扶贫的过程中,舍小家为大家,勇于担当、任劳任怨、无私奉献的崇高精神。

本报记者 孟和朝鲁 摄



参观集邮展

12月21日,由中共乌兰察布市委员会宣传部主办的“红色文化暨改革开放40周年集邮展览”在乌兰察布市博物馆举行,展出优秀邮集13部,共60框,吸引了不少市民前来观看。

本报记者 王鹏 摄



着眼新赛季

12月24日,呼和浩特足球队球员在慢跑热身。日前,在结束了1个多月的假期后,呼和浩特足球队重新集中备战2019赛季中甲联赛。

本报记者 于涛 摄



冰雪嘉年华

第二届中国·武川冰雪文化旅游节近日精彩开幕,极地动物户外秀、冰雪摄影大赛、城市抖音大赛、冰雪广场舞、冰上婚礼等活动精彩纷呈,人们在冰雪世界快乐玩耍。

本报记者 王晓博 摄