



7月12日,记者从2024环拉萨自行车大赛新闻发布会上获悉,2024环拉萨自行车大赛将于7月21日在拉萨市群众文化体育中心鸣枪开赛。
记者 德吉曲珍

记者从发布会上了解到,本次赛事共设置4个组别,分别为公路自行车男子精英组、女子精英组,山地自行车男子公开组、女子公开组,比赛距离约72.1公里。届时,来自各地的骑手将齐聚拉萨,奔赴这场高原盛夏之约。

据悉,2024环拉萨自行车大赛在以

往两届赛事成功经验的基础上,进一步地扩大了赛事规模,本届赛事新增曲水站、堆龙德庆站系列赛,三站赛事规模共计1100人,由往年的两日赛升级为三日赛。其中,曲水站将配套本地的特色文旅活动及篝火晚会,使得更多自行车运动爱好者能够参与到自行车大赛中来,

感受拉萨的高原风情和民族特色。

发布会上,拉萨市体育局党组副书记、局长米玛琼达介绍了赛程时间安排,2024环拉萨自行车大赛曲水站将于7月19日09:00在曲水县泰州广场鸣枪开赛,总距离为57.5公里,参赛规模为300人;2024环拉萨自行车大赛堆龙德庆站绕圈

赛将于7月20日08:30在堆龙德庆区鸣枪开赛,64公里/圈,根据不同组别分别设6-9圈,参赛规模为300人;2024环拉萨自行车大赛将于7月21日09:00在拉萨市群众文化体育中心南门鸣枪开赛,终点设在布达拉宫脚下,总距离为72.1公里,参赛规模为500人。

■新闻+ 赛事期间,部分路段将进行交通管制

发布会上,拉萨市公安局交警支队四级警长赵泽慧介绍,2024年7月21日,2024环拉萨自行车大赛将在拉萨市举行,因此次比赛涉及路线、时间较长,横跨拉萨市东西城区道路,赛事期间,拉萨市公安机关交通管理部门将根据比赛进度对赛事路段进行分段、分时管控,确保赛事顺利进行及广

大市民的正常出行。

管制时间:2024年7月21日08:30至活动结束。

管制对象:机动车、非机动车、行人。

管制路段:拉萨市群众文化体育中心南门—新村北街—东环路—新村南街—察古大道—铭仕大街—北京大道—1—7路—

北京大道—东环路—世纪大道—南环路—藏热大桥—贡布堂路—江冲路—滨河路—纳金山隧道—达孜区林阿村与岗诺林卡交叉路口—纳金山隧道—滨河路—江冲路—贡布堂路—江苏东路—滨河路—阳山路—金珠东路—德吉南路—罗布林卡路—布达拉宫广场将全线交通管制。

管制期间,请需搭乘火车、民航等交通工具出藏的旅客提前规划线路和出行时间,可使用高德导航地图避开赛道出行。同时,请广大交通参与者服从现场执勤交警指挥,有序通行。

如遇紧急出行事宜,可拨打公安交管应急服务电话:0891—6324629或110

仁青伦珠获第十二届民运会民族赛马3000米项目一等奖



比赛现场。图由自治区体育局提供

记者从自治区体育局获悉,7月11日,第十二届全国少数民族传统体育运动会民族马术项目迎来第四个比赛日。经过精彩较量,西藏代表队运动员仁青伦珠获民族赛马3000米项目一等奖,扎西平措、陆江峰分别获得民族赛马1000米项目三等奖。

据悉,7月10日,西藏代表队运动员旦增

尼玛、旦增洛旦分别获得跑马射箭项目二等奖;旦增尼玛、旦增洛旦、单增洛追3人获得跑马射箭项目团体二等奖。仁青伦珠获民族赛马1000米项目二等奖,扎西平措、陆江峰分别获得民族赛马1000米项目三等奖。

记者 德吉曲珍

“星耀·西藏”攀岩进校园活动走进日喀则

近日,“星耀·西藏”攀岩进校园活动在日喀则市珠峰国际登山产业运营服务中心开展。此次活动由自治区体育局主办、日喀则市教体局协办、自治区登山队承办,吸引了来自桑珠孜区各中小学以及樟木镇小学的400余名师生参与。

活动现场,专业运动员向学生们详细讲解了攀岩的基本知识、技巧和安全注意事项。攀岩运动不仅能够锻炼学生们的体质,包括力量、耐力、协调性和柔韧性,还能培养他们的勇气、自信心和解决问题的能力。

随后,师生们共同体验了素有“岩壁芭蕾”之称的攀岩运动。在专业教练的指导下,学生们纷纷穿上攀岩装备,他们手脚并用,努力攀登,展现出了坚韧不拔的毅力和勇气。现场设置了不同难度等级的攀岩墙和完善的安全保障设备,通过理论与实践相结合方式,让学生们更加深入地了解攀岩、体验攀岩、融入攀岩、热爱攀岩。

攀岩作为一项极具挑战性和观赏性的运动,一直以来备受关注。近年来,攀岩运动走进校园,受到了广大师生的热烈欢迎。参与此次活动的同学们纷纷表示,这次体验让他们大开眼界,对攀岩运



动产生了浓厚的兴趣。一位同学激动地说:“以前只能在电视上看到攀岩,没想到今天自己也能尝试,感觉太棒了!”

据了解,开展此次活动旨在深入推动我区边境地区体教融合发展,不断提升学生身体素质、促进全面发展,实现攀岩运动在全区范围内的推广与普及,推动我区攀岩运动高质量发展。

记者 德吉曲珍



JIAHE WELCOME HOME

幸福交付 暖心归家

——佳禾·阳光绿洲一期交付进行中 欢迎广大业主回家——