

针对马拉松事故频发,上海长跑人士指出,长跑文化培养需要一个循序渐进过程——

备战马拉松 不能太放松

3万份保单、30万条短信、最后5公里每50米一个监控站……上海国际马拉松赛事组委会,为了保障赛事安全,正全副武装。然而,参赛选手自己,是否也已全副武装好了?

当广马频发事故,北马千人接受医疗救助,沪上专业长跑人士指出,“各地正形成举办马拉松热,但普通民众的长跑文化刚处于起步阶段,不少人系统训练不够、安全参赛意识不足。”

选手意识很重要

“我们看到出事男孩子躺在地上照片时,都惊呆了。他穿得实在太不专业了,一条卡其色工装裤和一双帆布鞋……”参加过多项国际赛事的高小姐和同事议论道。

上海体质研究与健康指导中心主任刘欣指出,其实,出事较多的,反而是一些参与5公里、10公里的健身跑者,他们经验不足、训练不够,临近终点时,在加油声中可能还会冲刺。

上周在杭州举行的马拉松赛上,高小姐发现,一群健身跑者并非手拉手走到终点,“这很危险,会阻挡其他选手。因为跑步最安全的是匀速跑,这样一来,其他选手不得不停下来绕道,会产生速度落差。”

马拉松在不少国家已经形成一种文化现象,而在国内还刚起步,因此,许多路跑者并未参加过一些系统培训。

国外救助并不多

本届上海国际马拉松赛,组委会

在半程的17公里处(赛程21公里)、全程的37公里处(赛程42.195公里)开始设立监控点,从这两个点开始,每隔50米设立一个站,由复旦大学医学院的医疗救护志愿者、普通志愿者和裁判守候,配合医疗救护。

程晓参加过一项越野马拉松赛事,“尤其是夜里在山里跑的时候,就顶个头灯,周围也没同伴,但我也没见有很多收容车。”在火奴鲁鲁马拉松赛上,程晓还见到,一般收容车就设在半程全程之间,“我朋友参加北京马拉松,仅半程就见到10辆收容车。”

高小姐在名古屋马拉松赛上看到,全程仅几辆大巴车,以收容半路退出的选手。“即便有人抽筋,只要不是太严重的,他们都会很熟练地自己做拉伸,不需要接受医疗救助。”

国外的医疗救助,主要是针对那些抽筋抽到不行的参赛者,或者是帮助治疗一些跌打皮外伤。刘欣指出,“尤其是心血管疾病患者,哪怕是平日里正常走路、工作,都有潜在发病可能。一旦发病,再等待医疗救助的话,往往已经于事无补。”

说到底,参加马拉松之前,选手首先要对自己的身体情况有个全面的了解。究竟是否适合参赛?“首先,医生的检查报告很重要。其次,国外参赛者一般都有一定的长跑基础才会报名参加,这是大家默认的。”程晓说。

跑步文化需培养

国际上,几项最著名的马拉松赛



马拉松赛的长跑爱好者,你们准备好了吗?

事,对网站做常年的更新。在训练这一块,做详细介绍,主要分三个方面:训练计划、赛前身体检查以及赛中医疗救助。组委会既尽到了提供足够信息的义务,参赛者也意识到参加马拉松是一项自觉行为。伦敦马拉松赛的官网上,还有一个成熟的马拉松跑者社区和论坛,供大家交流经验。

在波士顿马拉松赛的官网上,则着重介绍了比赛过程中的医疗救助点。对医疗救助的形式、布置方位做详细介绍,以便于参赛者在比赛过程中,能及时找到提供帮助的工作人员。而在柏林马拉松赛官网上,每一周都会

有更新的参赛小贴士。根据不同进度的备战,对训练和参赛过程答疑解惑,包括身体检查、合理饮食等。

通常,国际参赛者都会常年关注官网,从中获得有益信息。而在国内,除了专业参赛者外,不少健身跑爱好者只是近几年开始接触长跑文化,没有参加过跑步俱乐部,也没有上网寻求专业知识的习惯。因此,在备战马拉松赛事的过程中,经验有所欠缺。“有那么多人参赛是好事,但长跑文化的培养,的确需要一个循序渐进的过程。”以上两位长跑者和他们的同伴们都这么认为。(据《新民晚报》)

姚明戴上博士帽

本报综合消息 姚明11月27日戴上博士帽,完成了成为香港大学名誉社会科学博士的仪式。

香港大学早在4年前便决定授予姚明名誉社会科学博士学位,只是姚明一直没有凑上港大学位颁授典礼。这次姚明在率上海男篮打完CBA揭幕战后南下香港,出席颁授典礼。

香港特首梁振英以港大校监身份主持了颁授典礼,并亲自授予姚明名誉博士学位。港大表示,姚明致力于慈善和公益事业,积极参与艾滋病防治的宣传活动,努力帮助社会改变对艾滋病人的偏见。

姚明表示,从学术角度来说,自己还只是一名大二的本科学子(他去年进入上海交大学习),距离“博士”头衔相去甚远,非常感谢港大对于自己的褒奖。(黄永顺)

上海女排四连胜

“慢热”顽症待解决

本报综合消息 上海女排渐入佳境。11月27日,姑娘们在主场以3:1战胜四川队,取得联赛四连胜的不俗战绩。

11月27日,上海女排对阵联赛实力最弱的四川队。首局比赛,上海队状态低迷,给了对手不少机会。不过从第二局开始,她们稳住阵脚,连胜三局实现逆转,赢下本赛季第五场胜利。此役,以张磊为核心的战术颇为奏效,她也斩获全场最高的25分。对于球队“慢热”的现象,主教练张立明11月27日道出“症结”,“我们少了点底气,队员有点不自信。”(钟喆)

浙江“顶呱刮”刮出一等奖

习惯造就

不经意间的大惊喜

11月21日,位于浙江嘉兴的43055网点传出特大喜讯,顶呱刮彩票“可爱小樱桃”25万元的一等奖诞生了,这是嘉善体彩第一个25万的顶呱刮彩票大奖。

据了解,这位获得25万元大奖的幸运儿姓李,是嘉善本地人,体彩的铁杆粉丝,平时非常喜欢购买体彩的顶呱刮彩票,每天下午2点李先生都会到43055网点去刮上几张彩票,这已经成为了李先生的一个习惯。21日下午2点李先生准时来到43055网点,和销售员打了招呼后就买了100元的“可爱小樱桃”彩票,一个人来到刮奖区开始刮奖,当刮到第三张彩票的时候,中奖号码下方的奖金真是差点亮瞎了双眼,250000元!

这时的李先生以为看错了,马上跑到销售员那里确认是否中得大奖了,销售员接过彩票一看也傻眼了,说:“中的还真的是一等奖25万元!”这下可把现场的激情瞬间点燃了,认识的不认识的都围上来看这张彩票,饱了眼福。接受着在场彩民羡慕的眼神,李先生愣住了,还是边上的一位彩票提醒了李先生,对他说:“中大奖了,你也应该表示表示啊!”李先生这才回过神来,当即就说:“在场的所有人今晚我请吃饭,不来的不给面子啊!哈哈。”

这就是购买彩票的乐趣,在你不经意间就给了你一个大大的惊喜。(彭英佳)



开始找孔卡替身

意专家透恒大 600万欧元追巴西新星



埃尔克森

本报综合消息 北京时间11月28日,国外媒体又曝出了广州恒大最新的转会传闻。巴西球星埃尔克森被传收到了恒大的邀请。恒大的这个举动似乎是在为孔卡找替身。

之前来自福克斯体育的最新消息,孔卡已经下定决心离开恒大。评论员雷纳托·马西奥·普拉多透露,孔卡此次已经将自己在中国的房子清空并留下字条说自己将不会再回到球队。而恒大方面,在通过必要途径维护自己利益的同时,已经着手孔卡替身的引进工作。

据另一方面,《天空体育》的转会专家,意大利人迪马吉奥确认,恒大已经物色好孔卡的替身——来自巴西博塔弗戈队的中场球员埃尔克森,而恒大给埃尔克森开出的报价是600万欧元。

说到埃尔克森,中国球迷肯定感到陌

生。在巴西他却是一名新星,入选了参加南美超级德比第一回合的巴西国家队,在博塔弗戈队内的作用仅次于球队当家球星、荷兰人西多夫。与孔卡一样,该名球员司职攻击型中场,球风也与孔卡颇为相似。他拥有一脚远射功夫,传球视野出色,不以速度见长,但凭借娴熟脚下技术和出色的节奏把控在带球突破中显得游刃有余。

这名球员的进球能力也为人称道:本赛季他为博塔弗戈队出场31次贡献11个进球。在刚刚过去的一轮巴甲联赛中他用一脚低射打开了小罗领先的米内罗竞技队的大门。在英国转会市场网站上埃尔克森的身价约为300万英镑,这远远低于当初恒大引进孔卡的价格,更加可贵的是,生于1989年的他才刚满23岁,比孔卡也更年轻。(王旭)

科比严重流感仍蛮干

湖人主场惨遭步行者绝杀

本报综合消息 北京时间11月28日,洛杉矶湖人主场惨遭绝杀,77:79惜败给步行者。科比·布莱恩特带着严重的流感出战,拿下40分的高分并有10个篮板,而且比赛结束前更有不可思议的3分追平表现。只可惜,乔治·希尔0.1秒的上篮毁掉了飞侠的这个夜晚。

终场前30秒,湖人还落后3分,眼看着凶多吉少,但有科比在,就有奇迹在。他迎着对手两个人的包夹,完全不讲理的在三分线外急停跳投出手,还带着后仰,防守球员甚至还拉了

他的胳膊!即便如此,科比仍然不可思议的投进了这个球,斯台普斯中心瞬间沸腾,原以为输定了的比赛,被科比这样神奇的救了回来。

只可惜,湖人的喜悦没能保持太久,乔治·希尔利用最后24.4秒完成关键的2分,只留给湖人0.1秒的时间。继主场对马刺之后,湖人又在家门口被人绝杀了。科比够神勇,带着流感还能砍下40分,拼全场还能在最后时刻命中那么不可思议的三分球,但冥冥中,昨天的胜利就不该属于他。

赛前,科比因为流感缺席了全队训练,直到比赛开始,他才匆忙的更衣室里走出来,甚至在比赛间歇,他都得躺在地板上用毛巾盖着头,还止不住的咳嗽。即便是如此恶劣的情况下,科比依然坚持战斗,这是他的一贯作风,精神可嘉。他超凡的个人能力,身患流感砍40分的壮举也让人尊重。但总体来说,昨天的科比并不是最好的他。

过于争强好胜,跟对手为敌甚至跟自己的身体为敌,34岁的科比还是那股子倔强劲儿。越是身体不适,他

越要证明自己的能力。而步行者可是全联盟限制对方得分第二、限制命中率第一的防守强队,科比的10次失误,几乎都是因为过于蛮干导致。科比一个人拿下40分,其他队友加起来只得到37分!是湖人队员没有能力吗?当然不是,昨天全队的进攻毫无战术体系可言,科比要对此负责。

或许,这个时候他和湖人全队最怀念一个人:史蒂夫·纳什。只有纳什回来,湖人才有望打出原汁原味的德安东尼式进攻。(新体)