



「红马甲」大叔尽心尽责



赛后与当地「美眉」合个影



选手看地图研究比赛线路

首次出国比赛 一番快意体验

“梦想坐标·环球城市定向挑战赛”走向冲绳

去首里城找探琉球王国的宫殿，去国际通“奇迹一英里”寻找美军遗风，冲绳，吹着海风的悠长假期。

当真，只是来日本吃吃吃，看看看，买买买吗？本周二，在沪上备受追捧的城市定向赛，从上海跑出国门。由上海中旅国际旅行社有限公司主办、上海市登山户外运动协会承办的“梦想坐标·环球城市定向挑战赛”，让体育有了新方式，旅游有了新内容。

到国门之外完成定向挑战，怎一番快意体验？

欢乐的红马甲 出国比赛好贴心

张武国是上海市登山户外运动协会的工作人员，熟悉香港 TVB 的都说他长得像个性演员林保怡，而同事们则管他叫“大叔”。这一次，大叔担任的是二号线点标裁判。张武国算是个资深“宅男”，也不懂日语，这一次他要在冲绳的地铁站里为选手们“指点迷津”。“出发前，还特别看了看日语日常用语的发音。比赛前一晚，也早早睡了。穿上了工作人员的红马甲，就一定要尽职尽责地完成工作。”在每一个点标，都有“红马甲”的身影与暖心微笑。完成任务后，“红马甲”又成为最热门的合影对象。在异乡，捕捉点滴，定格欢乐。

张武国只是几十人保障团队中的一员。他们与 37 支队伍，近 200 位参赛选手一同登上“蓝宝石公主号”超豪华游轮。从上海吴淞港出发，航行两日抵达冲绳。在船上，工作人员一天两会，而选手们也完成了相关培训。定向赛走出国门，还属历史性的第一遭。虽然只有了有两条线，任务设置也比较简单，但每个环节都马虎不得。登山户外运动协会副秘书长王勇表示：“冲绳站的比赛是我们一次有意义的创新尝试，这只是个开始。未来，无论是在上海，还是全国，或者是全世界，我们都将为定向赛的粉丝们带来更多出色的参赛体验。”



得了第一名，跑友很开心

本版图片 寸

美妙的深度游 享受风景很走心

冲绳定向赛，耗时并不长，有些队伍不到两个小时就已完赛。你以为他们只是走马观花，那就错了。活动中还有脑力题，比如：冲绳的什么特产最出名？其中对人体最有益的成分是什么？不少队员向当地人求助寻找答案。一来二去，大家对冲绳都有了详尽的了解，可谓深度游。

2 号线的冠军叫人大跌眼镜。在一群稚嫩的脸庞中，沈国美带领的队伍可不年轻。其中，理着光头、留着胡子的“型爷”郭淮长已经 60 岁了，80 年代末自学的日语如今派上大用处。“在上海，我们都是跑友，住的地方也很近，没事大家就一起出来跑步。”1 个队长，4 个组员，其中有三人经常参加全马比赛，两人是半马的积极

分子。“我以前参加过定向赛，他们都是头一回。”沈国美把跑友们聚集到一起，鼓动他们参加定向赛。“大家请了假就来玩，没想到居然得了第一名，太开心了。”他们比年轻人更疯，变着造型与冠军奖杯合影。“可能我们都有一点跑步的基础，而且这次任务又不是特别复杂。大家都说，以后有类似的活动，还要一起来。”他们一起运动，一起交心，成了彼此生活中的好朋友。

完成比赛后，沈国美和队友们又跑步去了步行街，像普通游客一般进行扫货。“这次的比赛非常有意义。我们通过比赛感受当地的风土人情，而且又是以我们热衷的体育竞赛的形式。”郭淮长相信往后走出国门的定向赛，规模会越来越大，“希望更多人参与这项好玩又新鲜的比赛，下一次高手更多，我们会做好更充足的准备。” 首席记者 华心怡

场外音

旅行的意义

吃喝玩乐，几乎曾是你所能想到，关于旅行的全部表面呈现。如今，旅行可以加上另一层堂皇的意义——竞赛。

体育是生活，体育是文化，2016 梦想坐标·环球城市定向挑战赛——日本冲绳站以新一种形式，开拓视野，寻找新趣。这是一次传统意义上的旅行。扬帆起航，蓝天白云，潮起潮落，阳光正好。食有牛扒龙虾，景有海天一色，当然还有传统项目买买买。这又不仅仅是一次传统意义上的旅行。它成功结合了体育、旅游、交友等多重元素，重新定义了城市定向户外运动，不仅让这个群众体育项目走出了国门，同时也给传统旅游增添了新的活力元素。

生活的坐标总有原点，但梦想的翅膀会带你飞跃更长的刻度。冲绳赛让选手走出封闭的空间，去更广阔的户外天地里寻找生活的愉悦。这大概便是旅行的真意。从海上到陆地，从国内到国外，抛弃熟悉的街道和景观，邂逅未知的精彩。冲绳定向赛迈出尝鲜的一小步，实是中国竞技体育内容探索的一大步。

定向赛，风靡于上海，新生于上海，未来，却定是跨出上海这座城。到城外，看看风景和人情，赛赛脚步和脑力。提前剧透，环球城市定向赛的下两个目的地：阿拉斯加和地中海。定向粉们，约吗？ 华心怡

跑步，时下最热的运动项目之一——带上双腿，蹬上跑鞋，便能放飞自我。

今天，你跑马拉松了吗？

跑友中，问号后的答案，似乎成为一种标杆，跑步者够不够酷的分界线。这个带有挑战自我意味，或者对很多人来说，名气大于感受的词汇，却正在将跑者逼入危险的境地。

昨日，2016 厦门（海沧）国际半程马拉松比赛有两名参赛选手倒地，后经抢救无效死亡。人们忘了，这本是一项挑战极限的运动，也便意味着这并不是一项适合绝大多数人的运动。

据中国田径协会消息，截至 2016 年 10 月 12 日，通过中国马拉松信息平台在中国田协注册的全国马拉松及相关运动赛事，2016 年共计 294 场。而在 2015 年，这个数字是约 134 场；再往前一年，是 51 场。

马拉松赛事，是越来越多了。一热，便要跟风，便要造势，便要炒得更热，如此运营不过是寻常作为。一座一线城市中，几乎每月都有大型跑步比赛，各有噱头。中国田径协会官网显示，截至 2016 年 11 月，通过中国马拉松信息平台在中国田协注册的全国马拉松及相关运动赛事，2016 年共计 306 场。昨日因为惨

剧引人瞩目的赛事，2015 年作为厦马配套赛，2016 年首次启动独立办赛模式，升级为“厦门（海沧）国际半程马拉松赛”，今年总参赛人数为 1.8 万人。

昨日林某某与吴某某两名跑者的猝死，只是中国马拉松赛中一条新噩耗。据统计，追溯至 2014 年，马拉松赛事中，经媒体报道的共有 14 人在比赛中猝死。其中，2014 年 5 例，2015 年 5 例，2016 年 4 例（包括此次事件），其中超半数以上是在半程马拉松比赛中猝死，近 3 年的猝死案例中，在终点附近的猝死概率也超过 80%，大部分是不超过 35 岁的年轻人。

马拉松是时髦的，明星名流晒上一张跑马拉松的照片，社交网络引来无数点赞。马拉松是文艺的，村上春树写《当我跑步时我谈些什么》，蓝调般的词句是浪漫又多思的。但马

拉松，又是危险重重的。在终点附近频发猝死的主要原因，可能由于参赛者体能接近极限，在终点处，选手容易亢奋，周围人的鼓励和叫喊也可能让其运动超过自身的身体极限，一旦再加速冲刺，心跳加速越快，血氧跟不上，就会引起心肺功能衰竭，出现心脏骤停的现象。倘若有人平时训练连 10 公里都没跑过几次，就贸然报名参加半马甚至全马，那更是把生命当儿戏了。

跑步，固然是很好的强身运动。但任何运动，都不会适合所有人。跑马拉松，不仅需要科学的赛前训练，还不妨去医院或体测机构做平板心电图测试，学会监控自己心率，了解跑步的急救知识等。不执著“马拉松”这个名词，才能让跑步成为没有负担的健康运动。

首席记者 华心怡



厦门半马发生意外死亡事件

厦门国际半马两名参赛选手猝死

不必盲目执著“马拉松”