

上海国际马拉松赛下月二日鸣枪  
和三方人一起奔跑

本报讯 (记者 钟喆)2012 上海国际马拉松赛将于 12 月 2 日上午 7 时,在外滩陈毅广场起跑。本报记者在赛事组委会获悉,截至目前,共有 29800 人报名参赛,较去年增长近 19%。

参加今年上海国际马拉松全程马拉松 7300 人、半程马拉松 10700 人、健身跑 11800 人。外籍参赛者有 5000 名,来自 70 个国家和地区,其中欧美选手 2555 人。

继去年与法国罗阿大区、希腊雅典、澳大利亚黄金海岸、荷兰鹿特丹等世界知名城市马拉松赛签订合作备忘录后,今年,西班牙瓦伦西亚、美国旧金山、捷克布拉格的代表将来到上海,就赛事推广,互派优秀运动员等与上海国际马拉松赛签订合作意向。去年签约的法国罗阿大区这次派出 70 人的团队来沪参赛。

“跑步像吃饭睡觉一样不能少”

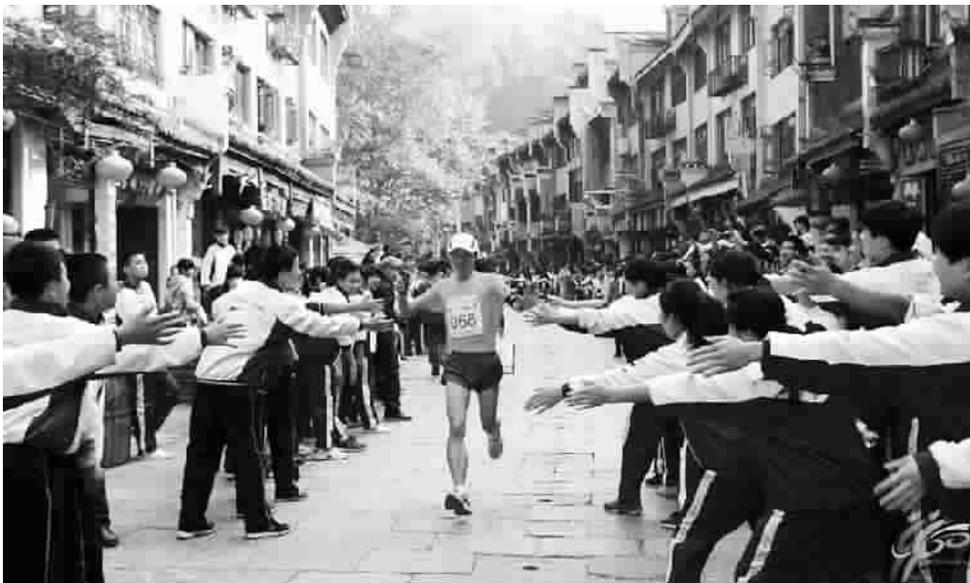
——记沪上业余长跑爱好者孙继昆

3 天跑 102.295 公里,还有时间限制,你行吗?恐怕对于大多数人来说,这都是个不可能完成的任务。年过半百开始跑步的孙继昆给出的答案是:“我能行。”

2011 贵州黔东南国际挑战赛。第一天跑 45.56 公里,孙继昆用时 4 小时 02 分;第二天 35.29 公里,花了 4 小时 17 分;第三天路程是 24.65 公里,用了 2 小时。累计时间是 10 时 20 分 10 秒,第 69 名。

2012 年赛事更名为贵州环雷公山国际挑战赛,线路有所变化,总长为 102.295 公里,孙继昆用时 9 小时 27 分 05 秒,名次提高到第 46 位。

孙继昆是普陀区中医医院器械工程师,这是他的超长马拉松日记。52 岁开始加入长跑队,4 年里参加大大小小的马拉松赛 20 多次。几天前,他和大华长跑队队友一起挑战超 100 公里跑国际挑战赛,是引以为傲的“壮举”。“跑步,让我觉得自己很幸福。现在我的生活中,跑步和吃饭睡觉一样,一个也不能少。”



超级挑战

知天命的年纪,孙继昆一头闯进了长跑世界,他每天凌晨 4 点多钟起床,一周 7 天,其中 5 天要跑 10 公里以上。

练了两年,孙继昆第一次报名参加杭州马拉松赛,连半程也没敢报,而是选择了 13 公里的健身跑。老孙做梦也想不到,练长跑的第 4 年,自己能参加 100 多公里的超级马拉松赛,而且一参加就是两届。

“黔东南的超长马拉松,都在大山里的盘山道上跑,难度不小。”今年,来自美国、英国、俄罗斯等国的高手来竞争,220 个选手中,最终完赛的只有 78 人。“第一天跑一个马拉松要求在 5 个小时跑下来,大部分选手都没问题。第二天紧接着再跑 38 公里,4 小时内跑

完,把不少参赛者拦在了门外。”

孙继昆最难忘的是第一次到贵州挑战的经历。“头一回挑战 100 公里很兴奋,可惜第一天跑完上吐下泻,连水也喝不下。”半途而废?老孙不甘心。第二天一大早,他在腰包放了半个苹果,半块压缩饼干,抱着试试看的心态,踏上了征程。行进中,一难过,老孙就掏出苹果啃一口。就这样,在当天规定的完成时间内,他跑完了 35 公里的距离。最后一天抵达终点时,学生和穿着民族服装的当地百姓夹道欢迎,老孙伸出了双手,和大家击掌(见上图 孙继昆 供图),泪水浸湿了双眼。终点处,观众拿出 T 恤衫让他签名。“至少签了几十个。”老孙说这是他人生中第一次感觉到自己是运动员,很棒。

走遍天涯

跨过石阶,趟着溪水,穿越茶园、田地……28 公里,翻越 4 座大山,杭州西湖跑山赛是老孙最喜欢的比赛之一。2010 年,孙继昆第一次参赛,翻越 4 座大山用了 3 小时 39 分,他不敢相信自已获得老年组第五名。

“到终点时,工作人员跑上来,给了一个号码,让我留下来。”老孙一愣,问对方为什么。“给你颁奖呗。”一句话让老孙既惊讶又惊喜。第二年轻车熟路,孙继昆虽然又跑了第五名,但那一年,他把用时缩短了 24 分 05 秒。

今年夏天,孙继昆和队友踏上了环青海湖徒步赛的旅程。青海湖一圈 360 公里,今年的赛程是 120 公里,3 年正好走完青海湖。和

超长马拉松的“关门时间”相反,徒步大会设的是 5 小时“开门时间”。也就是说,如果参赛者 4 小时抵达终点,会被认为是跑步前进,不准走进终点线。

“以前到各地区跑马拉松都住酒店。这次去青海,我特地买了一顶帐篷。吃住在野外,是一种风景。”一路上,老孙双脚磨出了大水泡,可他还是乐呵呵地回来与长跑队的队友分享经历。“明后两年我还想去参加徒步赛,争取 3 年走完青海湖。”

青海之旅让老孙许下了一个新愿望:回到上海把身边不运动的人也组织起来,假期到近郊徒步。“运动的方式有很多种,重要的是找到合适自己的运动,持之以恒,成为爱好,受益一生。” 本报记者 钟喆

荣欣装潢率先从工厂化走向工业化 ——

# 20天搞掂您家装修

装修内容:卫生间整套装修\厨房间整套装修\卧室客厅\阳台\各类吊顶\木门门套\地板\涂料\墙纸\水电  
一诺千金:即日起承接的公寓房项目延误一天赔1000元

**优势一 四大实景馆 365 天可供选择**  
四个实景馆100多套样板房全部明码标价,客户可以先看样、后订货,再付款,避免了价格陷阱和看不懂图纸的误区。颠覆了只见图不见物的潜规则。

**优势二 价格低于市场价 30% 左右**  
荣欣公司推出的中国家装1号到4号,取消了管理费、设计费和税收,全部采用国际国内一线品牌直接合作,省去了中间环节的商业费用,每平米单价仅在700元至1200元不等,体现了花一天时间、省一年工资、换十年放心的宗旨,也就是比团购更便宜、比自购更省心和方便。

**优势三 施工时间比市场缩短 50% 以上**  
由于木门、门套、衣柜、橱柜等木制品和主产品实现了事先工业化流水线的预制生产,因此现场全部采用专业化、标准化、模块化的施工,缩短了施工时间,提高了施工的质量,公寓房的施工时间仅需20个工作日即可。

**优势四 看样订货,当场报价,避免价格陷阱**  
100多套房间,500多个单间,可以通过不同房间的自由搭配,组合成几千种自己需要的款式,比单个设计师的服务有了多得多的选择。价格全部按照面积的单价计算,现场立马知道结果,不存在事后涨价的隐患,又方便又简单。

**优势五 售后服务更快、更方便、更简单**  
由于是标准化的配件,维修起来替换方便,无需重新定制,省去了等待的时间。

**中国家装系列产品**

中国家装臻品 ①号	建面 70 m <sup>2</sup>	53500 元
中国家装臻品 ②号	建面 100 m <sup>2</sup> 促销价	78888 元
中国家装臻品 ③号	建面 86 m <sup>2</sup> 促销价	98900 元
中国家装臻品 ④号	建面 100 m <sup>2</sup> 促销价	120000 元

**我们的荣誉 OUR HONORS**

- ◆ 上海最具价值的十大服务商标企业
- ◆ 上海市著名商标企业
- ◆ 上海市名牌企业
- ◆ 上海市价格信得过金奖企业
- ◆ 上海重合同守信用AAA企业
- ◆ 上海市A级纳税企业
- ◆ 上海市五星级装潢企业
- ◆ 国家一级施工资质企业
- ◆ 中国建筑装饰协会副会长单位
- ◆ 全国工商联家装委副会长单位
- ◆ 中国施工鲁班奖获得企业
- ◆ 全国住宅装饰装修行业AAA级诚信企业
- ◆ 国家住宅装饰装修工程施工规范起草单位

荣欣·方舟实景装潢北馆 TEL: 62463319  
长逸路15号建配龙A馆4F(逸仙路口) TEL: 62751788  
如路途遥远,您可以拨打预约热线021-62463319、62751788,将提供免费班车接送

荣欣·方舟实景装潢南馆 TEL: 54043696  
文定路199号4楼(近徐家汇) TEL: 54043597

荣欣·方舟实景装潢浦东馆 TEL: 58301701  
东方路1367号好百年家居5F(近蓝村路口) TEL: 58301928

荣欣·方舟实景装潢银都馆 TEL: 64581011  
银都路2988号38馆 上海金盛国际家居银都广场

总部业务中心 总部工装部 直属精品中心 海外高端设计中心 梅陇分公司 张杨路分公司 杨浦分公司 松江分公司 翻新公司 花桥分公司 苏州分公司  
江宁路1330号 江宁路1330号 杨宅路255号 江宁路1330号 古美路65号 张杨路1321号 周家嘴路2026号 新松江路293号 绥德路1号 春大大道12号 人民路1632号  
62463320 62707346 52585559 62706129 64380113 68470212 65378785 37668321 36530976 39217286 4008860679