

上海国际马拉松赛点燃市民长跑热情

申城周边赛事 适合你我参与

马拉松并不遥远,就在我身边。上个周末,2012上海国际马拉松圆满落幕,相当数量的“新手”头一次“上路”,不管是成功跑完半程还是健康跑的选手,只要抵达终点,每个人都是冠军。

初次参赛,吊足胃口,不少长跑爱好者还继续马拉松之路,可上海国际马拉松每年只举办一次。走出去,看看外面的马拉松世界,成了一个美好的愿望。目前,上海周边有一些马拉松赛事,适合市民参与,比如长三角地区就有杭州国际马拉松、苏州环金鸡湖半程马拉松、扬州国际半程马拉松赛。

除了正规全程和半程跑以外,像杭州、苏州、扬州的马拉松赛,还设有13.8公里、10公里、5公里和家庭亲子跑(约2.5公里)的健康跑项目。大华长跑队蒋守刚介绍,国内大部分赛事都可以在网上报名,只要打开电脑,在网上输入姓名、性别、身份证号码、联系方式等简单个人信息,就可以报名参赛,十分方便。“如果是参加全程和半程跑的朋友,只有极个别的比赛在报名时需要填写马拉松的个人最好成绩。”

不过,蒋守刚也强调,马拉松作为一张推介城市形象的名片,越来越受到各地市民的欢迎。像上海国际马拉松,光是健康跑就有

12000人参赛。不过即使有这么多名额,报名开始后很短时间就报名额满。“外地的健康跑名额比上海国际马拉松还要少,报名通道开启后,长跑爱好者需要抓紧时间报名,下手一定要快,不然很可能会错过比赛。”

北京、厦门、上海、重庆、兰州、郑州、福州、大连、烟台……目前,国内的马拉松赛事遍地开花。对于上海的长跑爱好者来说,走出去参加比赛的机会,越来越多。但外出比赛,出行成本是个考虑的因素。蒋守刚介绍,目前国内马拉松几乎都得费用自理,不过,兰州国际马拉松是个例外。“我们也参加过兰州国际马拉松赛,在当地吃住3天,全部免费,只要出张火车票的费用,就能满足一次长跑的愿望。”

当然,沪上部分长跑爱好者已经达到了准专业的水准,追求成绩,挑战自己也是参赛的一个目的。上海市老年体协长跑委员会秘书长范政勇介绍,上海周边的扬州马拉松赛是个提高成绩的不错选择。“扬州国际马拉松最长只有半程组的比赛,这项赛事作为专业马拉松选手的年度积分赛,届时国内马拉松高手几乎悉数到场。”跟随高手一路前行,更容易跑出好成绩。本报记者 钟喆



上海国际马拉松赛吸引3万人参与
本报记者 周国强 摄

国内部分马拉松赛事

重庆国际马拉松	3月	兰州国际马拉松	6月
扬州国际半程马拉松	4月	烟台国际马拉松	9月
苏州环金鸡湖半程马拉松	4月	杭州国际马拉松	11月
郑州国际马拉松	4月	北京国际马拉松	11月
大连国际马拉松	5月	上海国际马拉松	12月

首届市民运动会 嘉定荣获三大奖

本报讯(记者 钟喆)600多支健身团队参加健身项目展示,64万人次直接参与……首届市民运动会期间,嘉定区掀起了一股百姓健身的民间“奥运”热潮。赛会圆满落幕,嘉定区荣获了三项集体大奖,在全市两个排行榜上位列第一。昨天,嘉定区副区长李原表示,市民运动会后,嘉定区还将打出增强市民健康的“组合拳”,为百姓健身做好服务。

李原副区长透露,嘉定区未来会加快建设公共社区体育设施。“嘉定体育馆(新馆)将于2014年年底竣工,计划于2013年开工的同济嘉定校区体育中心会建立体育设施共享合作机制。我们还将建设以龙舟赛事为特色的水上体育训练休闲基地……”此外,嘉定区现在共有50所中小学体育场地对外开放,未来,嘉定区要着力让更多学校体育设施发挥为民服务的功能。

联网销售超级大乐透 第12142期中奖公告

开奖日期:2012-12-03
中奖号码:15+19+29+34+35 07+10
出球顺序:15 19 35 29 34 10 07

奖级	全国中奖注数	每注金额
一等奖	1	8569317元
一等奖(追加)	1	5141590元
二等奖	58	50494元
二等奖(追加)	29	30296元
三等奖	149	6000元
三等奖(追加)	67	3600元
四等奖	301	3000元
四等奖(追加)	99	1500元
五等奖	6615	600元
五等奖(追加)	1650	300元
六等奖	26382	100元
六等奖(追加)	7267	50元
七等奖	293295	10元
七等奖(追加)	77273	5元
八等奖	2685766	5元
幸运彩	5191	60元

一等奖基金积累数为:109794215元
上海体育彩票管理中心

收视指南

上视五星体育频道今天21时将转播斯诺克英国锦标赛第二轮比赛实况。央视五套明晨3时45分将转播欧冠小组赛巴黎圣日耳曼与波尔图比赛实况,8时30分将转播NBA湖人与火箭比赛实况。

自发热护具 全场半价

可单选单买,如一次性订购护颈/肩/腰/膝四件套,可享受抄底套装价199元再送暖足贴+暖身贴

“自发热”护颈

脖子麻、僵、痛,戴上很舒服



半价 39元 标价:78元 规格:1件/盒

每天佩戴2-3小时,5颗磁石释放负离子,远红外自发热,舒缓颈部,越戴越舒服,同样也适合有爱落枕问题的人群佩戴。

“自发热”护膝

“老寒腿”再也不怕天冷了



半价 75元 标价:149元 规格:1对/盒

采用SBR布料,弹性好,佩戴舒服、行动方便,自发热随时保护膝关节不受凉,以热制寒,有助于预防“老寒腿”。

“自发热”护腰

护腰暖腹 一举两得



半价 69元 标价:155元 规格:1件/盒

贴身佩戴,舒适、透气、美观,同时保暖腰部和腹部,适合中老年、腰腹冰凉疼痛者佩戴,尤其更适合女性朋友。

“自发热”护肩

肩背僵酸痛 越穿越轻松



半价 88元 标价:175元 规格:1件/盒

有助于改善肩部的血液循环,松弛肌肉紧张,缓解肩部疲劳。天冷了,肩部疼痛、肩周不适穿一件自发热护肩,小巧而且暖和。

- 不用电、自发热
- 远红外、负离子
- 随时随地 想戴就戴

家家乐购热线:400-671-0800

再送暖足贴+暖身贴

全国血压计大型普及活动

全自动电子血压计99元

致消费者

日前,家家乐购选择国内知名血压计生产厂家,在全国开展血压计普及活动,打破价格底线,反响热烈,尤其让初期高血压病人和有高血压家族史的人群受益。目前该活动已全面展开,著名演员梁天为本款血压计倾情代言。

国际品质 出口欧美

拨打400-671-0800订购,送货到您家

温馨提示:建议腕部脉搏微弱者和老年人选择臂式血压计



产品形象代言人:著名演员 梁天

抄手 全自动电子血压计(腕式)



促销价:99元

标价:299元

津医械广审(文)第2012050034号
津食药监械(准)字2010第2200003号

- 体积小,重量轻,随身带,方便测
- 自动加压,一键全自动测量
- 荣获欧盟CE和美国FDA双认证
- 两年保修,终身维护

还有臂式电子血压计专享价169元

欢乐家年华

天天有礼 周周有喜 本活动仅限门店,详见店内告知

家家乐购5周年庆典期间,上海客户体验中心周年庆,天天有礼。

●上门消费参加“飞镖夺奖”,最高可得500元乐购币。

●预存或消费满额享杂粮礼盒仅15元带回家。

问路电话:021-33765271
021-33765272

地址:黄浦区南京东路409号置地广场1505室