

上海国际马拉松比赛倒计时 特别报道

奔跑的城市 市民的节日

“上马”明天开跑！

时间

2013年12月1日 7:00—13:00

天气

4℃~14℃ 晴到多云

直播

上视五星体育 劲爆体育

起点

外滩陈毅广场

终点

上海体育场

记者手记

明天一早，有3.5万人一起从上海陈毅广场出发，奔跑在这座城市里最具代表性的建筑之间，这个数字创造上海国际马拉松的新纪录。现在闭上眼睛一想，就像吃了蜜糖，心里美滋滋的。因为，我报上名了。

人的腰包鼓起来时，健康自然成了一种追求，甚至是时尚。在这座有两千多万人口的城市里，3.5万个参赛名额，绝对是稀缺品。前两天，有位已经成功报名的同事突然生病，私下里和我说她跑不了，心里特别内疚。我问为什么？她答：“很多人都没报上名，我却浪费了名额。”后来，她一转念头，干脆决定让老公代替去跑一次。

世界上恐怕没有任何一项运动能像马拉松赛这样，同一时间让几万人分享“在一起”的快乐。诸如乒乓球、羽毛球、网球、篮球，一场比赛算上观众有几千人就相当不错了。

哪怕是世界第一运动——足球，也办不到。恒大牛吧？拿下亚冠，不得了。决赛第二场回到广州天河，容纳四万多人的现场人声鼎沸。但球场上，你再急，也不可能跑上去帮队员踢两脚。

跑步则不同，只要你有一个健康的身体，穿上跑鞋，随时随地都可以开始愉快之旅。

上海国际马拉松赛举办了多年，来参赛的高手不少，可他们的名字你能记住几个？如果你能马上说出一届比赛的前三名，到报社来吧，我请你喝咖啡。

马拉松火了，并不偶然。这是一项老百姓参与度非常高的运动。在都市里生活的人，紧张而忙碌。跑步可以缓解压力、焦虑和危机感。不火，才怪。

以前，老北京人见面时喜欢问，“您吃了吗？”周一上班，阿拉上海人的口头禅会不会改成：“‘上马’，您跑了吗？”

钟喆

『上马』，你跑了吗？

上海国际马拉松赛是一张最好的城市名片

本报记者 周国强 摄

发令枪响上海体育局长自己跑

——明早看18届上海国际马拉松赛首个场景

记者昨天获悉，上海市体育局局长李毓毅确定将在明天的上海国际马拉松比赛中参加健康跑。

这是“上马”18年历史上，首次有体育局局长参加比赛。

体育局局长是各地体育事业发展的领军人物，是老百姓体育锻炼的倡导者与推进者。但是，必须要承认，这也是一项异常繁忙的工作，并不是所有的体育局局长都能有时间、有精力、有毅力去坚持参加一项体育锻炼——尽管他的很大一部分工作是让人们享受运动带来的健康与快活。

李局长的锻炼就是快步走，他的锻炼时间是每天清晨上班前。

李毓毅是2010年夏天来到上海市体育局担任局长职务后，慢慢养成每天清晨锻炼身体习惯的。

一个体育局的老职工告诉记者：“李

局(长)2010年刚来体育局时，肚子很大，尤其是坐着开会的时候，特别明显。”

当时，李毓毅已过55岁。这个年龄的中年人，这种身材并不少见，尤其是那些工作繁忙，又常常需要出差、加班的人。

据一位与李毓毅比较熟悉的老部下说，李局长觉得，作为一个体育局长，挺着个大肚子去宣传体育锻炼对身体健康的重要性，现身说法的力度不够。

因为人们很自然会有疑问：“那您自己运动吗？”

并非体育运动员出身的李毓毅，为此下了狠心。他每天早上5时起床，快步走1个小时，只要不出差，甚至只要不下大雨，他天天如此。

有一次，李毓毅与体育局的其他同事一块儿出差，结果飞机晚点。他也不焦虑，索性抓紧时间一个人在候机厅里来回走了起来。有时出差，实在没时间没条件，他

就在宾馆的走廊里健身走。

坚持的效果也是明显的。不少体育局同事说：“现在李局(长)的身材好了许多。人看上去更精神了，精力也更充沛了。”估计在鼓励老百姓多参加体育锻炼时，底气也更足了。

他不但自己锻炼，还要求局里的同志多锻炼。“别看我们是体育局，忙起来，根本没时间搞体育锻炼。”

这次“上马”，李毓毅先要与其他嘉宾一起鸣响起跑的发令枪。鸣完枪后，他将和国际奥委会执委小萨马兰奇一起融入35000人的长跑大军之中，享受运动带来的快乐。

李毓毅一直说，一座城市，如果参加运动的人多了，这座城市就有动感了，就有活力了。他在用实际行动证明，他也是这动感十足的上海的一分子。

本报记者 高兴

不要忘了我们的“萌”照和“牛”照评选

参与方式

■ 添加“新民体育服务”微信号并同时关注“上海体育发布”官方微博。

■ 比赛当天使用手机拍摄下你认为“最萌”或“最牛”的选手照片。

■ 比赛期间，将照片直接发送上传至“新民体育服务”微信或添加“#上马萌/牛照#”标签，直接发布在新浪微博上，并同时@965365上海体育发布与@新民体育。

■ 照片发送时间投稿截止时间为12月1日下午1时（比赛关门时间）。(详见昨天本报第21版)



自新
 孙杨
 图
 曹

孙杨学习训练有反省 游管中心领导放口风 如果表现好 很快就归队

昨天中国游泳队近200名队员在北京集中，开始踏上备战里约奥运会征程。在动员大会上，国家体育总局游泳管理中心党委书记尚修堂表示，国家队没有特殊运动员，希望大家珍惜国家队队员荣誉，向刘子歌、焦刘洋等老队员学习，同时应该以孙杨为戒，严格要求自己。

“希望在座的运动员们都要以孙杨为戒。国家游泳队允许有高水

平的运动员和教练员，但不允许有特殊的、耍大牌的运动员和教练员。希望大家好自为之，如果哪个人耍大牌，就回省队去。”尚修堂说，“我们要想打造‘铁军’，就必须要有钢铁般的纪律。”

目前奥运冠军孙杨因为还处于“驾照门”之后的三停期，暂时不在国家队名单之列，至于他何时能够回归，尚修堂表示一切要看孙杨的

表现，“还要经过适当的时间检验。”尚修堂表示，从浙江体育职业技术学院方面介绍的情况来看，孙杨自从11月11日离开拘留所至今，一直在学院的安排下学习，对自己的错误行为有了更深一步的认识和反省。同时，孙杨也始终在坚持训练，只是目前还没有回到朱志根教练组里，而是在其他教练的帮助下训练。

“从孙杨的精神面貌来看，他已

经走出来了，能够遵守队里的各项规章制度，按时休息、早操、学习，配合教练进行陆上和水上训练。下一步他很快会回到省队，恢复训练。”尚修堂表示，目前还需要观察孙杨一段时间，“对他的处罚时间如果太短了，不利于教育和思想提高；时间太长了，不利于他的发展。因此需要一个合适的时间段。如果他表现好的话，很快就会回来的。”本报记者 李元春