



■ 路在脚下,跑出健康,跑出快乐

# 3.5万人今晨同享上海国际马拉松赛—— 用脚跑出健康和快乐



xmsyb@wxjt.com.cn



■ 左手扇子右手相机,肚兜男招摇过市

本报记者 钟喆 文  
本报记者 周国强 张龙 摄  
实习生 高宇辰

早上7时,一声枪响,3.5万人从外滩陈毅广场出发,一起参加上海国际马拉松赛,今天是上海这座城市的健康节日。

## 选手来自五湖四海

为了参加今天的比赛,市民们做了精心准备。一大早,大华长跑队200多名队员,穿着丹麦爱氏晨曦有机奶“Arla牛”衫和奇装异服,在起跑区与五湖四海的宾朋热情地打招呼,他们是最受欢迎的一个群体,素不相识的跑者都来合影留念;一位来自辽宁鞍山的教练柏剑,今天带着他领养的5个“孩子”来挑战“上马”全程跑;复旦大学附属中学老师于兴波早早就来到起跑点热身,他今天的任务是陪萨马兰奇的儿子参加10公里跑;杨剑是一个餐饮行业的企业家,他今天也带着自己的员工一起享受马拉松之乐……

## 锻炼身体赢得友谊

迎着朝阳,发令枪响,马拉松爱好者一拥而出,像一条长龙穿梭在这座城市的大街小巷。比赛沿途,普通市民夹道相迎。他们有的高声呐喊,有的敲打着锣鼓,在选手们最困难的时候,给他们加油,给他们力量。

跑步的好处很多,不仅锻炼身体,还能获得友谊。今天早上,一位穿着黄色运动衫的老年跑步爱好者和一位年轻人起初在一起行进,跑到5公里的时候,老人有些跑不动了,他放慢脚步,并和身边的年轻人说:“你继续往前跑吧,加油。”

## 记者挑战全程“上马”

马拉松是一项富于挑战的项目,有些人第一次参与“上马”,有些人第一次跑半程。今年,东方早报记者朱轶第一次挑战全程马拉松。本报编辑汤杰也参加了10公里跑。“明年,我也要跑全程。”挑战,让这项运动魅力无穷。

马拉松是一个全民参与的盛会。今天早上,上海市体育局局长李毓毅穿上运动鞋跟市民一起奔跑在这座城市,感受体育之美。



■ 统一的服装,整齐的步伐,一群“兵马俑”匆匆跑过



■ 奶牛上阵,吸引无数目光



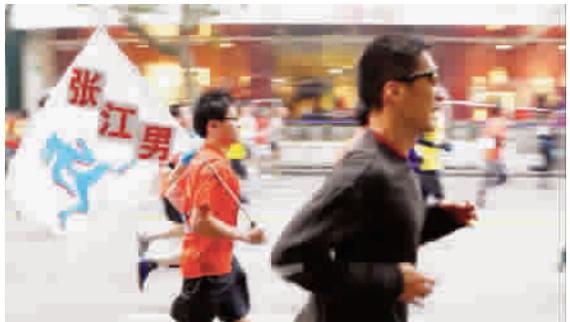
■ 面对镜头秀秀自己快乐无比



■ 上海国际马拉松赛已成为摄影爱好者创作的舞台



■ 骑在老爸肩上,体验一回马拉松



■ “张江男”也出现在了长跑队伍中



■ 排队如厕,井然有序