

今晨3.5万个音符一起跳跃

上海国际马拉松赛为上海奏响和谐乐章

一声枪响,万人齐奔。小小的发令枪就像音乐家手中的指挥棒,轻轻一动,3.5万个音符跳动起来……这,是上海体育一年的收官力作,也是这座城市最美的一道风景。



■ 一声枪响,万人齐跑 本版图片除署名外,均为记者 周国强 摄

上海国际马拉松赛冠军诞生

本报讯(记者 厉荏苒)今天上午,2013年上海国际马拉松赛在外滩陈毅广场鸣枪开跑,来自83个国家和地区的35000名选手参加比赛,最终南非选手莫科塔(见左图)冲破肯尼亚和埃塞俄比亚选手的重重包围,以2小时09分30秒获得男子组全程冠军;女子组全程前三名被埃塞俄比亚选手包揽,赫瓦耶(见右图)以2小时23分27折桂。

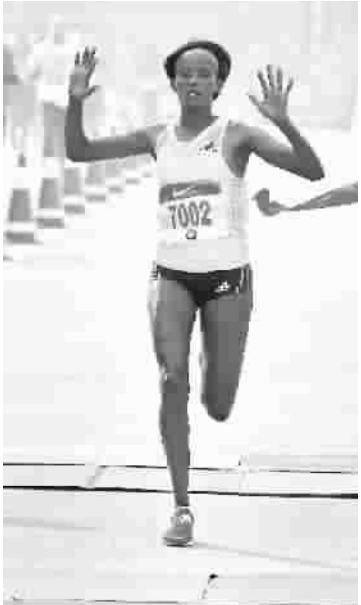
上海国际马拉松赛自1996年创办,迄今已是第18届。目前男女组全程纪录都是去年创造的,分别是肯尼亚选手台梅特保持的2小时09分01秒男子纪录和埃塞俄比亚选手博鲁保持的2小时23分07秒女子纪录。

男子马拉松世界纪录是由肯尼亚选手在今年柏林马拉松上创造的2小时03分23秒,女子世界纪录则是由德国传奇运动员拉德克里夫在2003年创造的2小时15分25秒。

男子组
南非选手夺冠



女子组
埃塞俄比亚选手折桂



■ 三胞胎在训练中相互鼓励 图 TP

爱沙尼亚三胞胎莱拉、莉娜和莉莉,有个好听的姓:鲁伊克,在爱沙尼亚语中意为天鹅。出生的时候,她们分别间隔30分钟,被赋予了同样的运动细胞、姣好面容和坚韧的性格。

生活中,她们能舞能画,像天鹅一样优雅;赛场上,她们相互鼓励,从不退缩。从业余跑者,到专业马拉松运动员,她们从25岁时开始转型,梦想是从上海国际马拉松赛起步,登上2016年里约奥运会的赛场,成为奥运马拉松历史上的首个三胞胎组合。

互相鼓励 彼此领跑

——爱沙尼亚三胞胎组合亮相上马

多才多艺

成为职业马拉松运动员之前,三姐妹当了10年舞蹈老师,跳的是Hip Hop(嘻哈)。2010年,当她们25岁的时候,突然萌生了成为专业运动员的想法。在此之前,她们没有参加过任何运动会,只是出于兴趣,平时坚持跑步而已。在朋友的介绍下,她们写信给了全国体育中心的教练兰伯格,恳请收纳为徒。

第一年,为了交学费、买装备,她们并没有辞退舞蹈老师的工作。早上跑步,晚上跳舞的日子,虽艰苦,但她们感到很开心。一年之后,三胞胎震惊全国。在全国田径锦标赛上,莉娜和莱拉分获10公里组第一和第二名。随着赛事和训练的增多,她们不得不放弃舞蹈老师的工作,专心从事跑步。从此,舞蹈给跑步让了步,她们不后悔,“舞蹈只是兴趣,而跑步既是兴趣、又是职业。”莉莉说道。

如果不从事舞蹈和跑步,她们还可能是天赋不错的画家。业余时间,她们会各执画笔,完成的油画还常常拿出去卖到好价钱。“说不定,将来退役后,我们会开画廊。”大姐莱拉说。

相互激励

三人里,小妹莉莉的成绩最好,分别在10公里、半马和全马项目上夺得过一次全国冠军。而大姐莱拉始终同金牌擦肩而过。

莉娜回忆起第一次比赛的场景,“我和姐姐几乎同时过线,最后裁判判定,冲线时,我比她只领先了一点点,我第一,姐姐第二。”莱拉补充说道,“我心里不会不平衡,无论谁夺冠,我们都会彼此祝贺。”三胞胎共同训练的好处在于,可以彼此激励,不会打退堂鼓,也不会感到枯燥。“比如训练中,我们三人相互换着领跑,这样就不觉得累了。”莉莉说,“这样的模式,全世界只有我们吧。”

教练兰伯格还透露,在训练营中,如果每天的训练量跑45公里,三姐妹跑着跑着就来劲了,恨不得跑55公里。“她们从不喊累,总是想要多跑一会,我作为教练反而叫她们少跑一点。”三胞胎异口同声说:“无论训练和比赛,我们都没有哭过鼻子。”

在赠送给记者的明信片上,分明写着这样的梦想:三胞胎向里约冲击。



■ 在今天上马现场,参与本报“上马马上拍”的网友@时代战士行云记录下这位“最美的跑者”廖智

这次上马,刘常科所在的教育机构有20来人参赛,他说:“其实,我的四十几个同事都想来跑,只是一半人没报上名。希望明年运气好一点,大家都能报上名,一起来参加上马。” 本报记者 钟喆

跑健康 跑新闻

本报讯(记者 许明)今天上午,来自本市10余家新闻单位的90多名媒体记者,组成上海新闻工作者路跑队参加了上海国际马拉松赛健康跑。平日里在新闻现场“跑新闻”的记者们,在上马赛场跑了一回。

上午7时,路跑队与参加健身跑的近万名选手一起从外滩出发,

一路经过金陵东路、河南南路、南京东路……最终相继抵达南京西路上海展览中心的健身跑终点。在终点,不少记者脱下赛服又奔赴了上马全程跑终点,参与新闻报道。

据悉,路跑队得到了来自丹麦的ARLA爱氏晨曦有机奶鼎力支持。



■ 赛场外三胞胎喜欢扮靓自己 图 TP

收获爱情

赛场上,她们是女汉子;赛场下,她们柔情似水。莱拉戴着钻戒,莉娜戴着耳钉,莉莉留着长发,生活中,她们非常爱打扮。在爱沙尼亚国内,她们可是其他男运动员眼中的“女神”。

从事跑步之后,旅行多了、训练多了,追求她们的男人更多了。莱拉和划船运动员谈恋爱,搬出了三人合住的公寓;莉莉和田径队的男运动员坠入爱河,莉莉的男友也从事运动,可谓事业爱情双丰收。关于组建家庭,三胞胎也有共同的想法,2016年之后,结婚生子,然后复出征战2020年奥运会。

本报记者 陶邢莹



扫一扫添加新民体育公众账号,一睹美女三胞胎风采