

奔跑在洒满阳光的路上

上海元旦迎新长跑活动有新气象

2014年的第一个早晨,阳光洒向东方体育中心。一声枪响,近万名市民迎着朝阳,从这里出发,奔跑在幸福的路上。

往年,参加元旦长跑的人群中,中老年居多,但今年有了新气象。主办方介绍,今晨参加市民体育大联赛“万科杯”迎新10公里竞速跑的市民中,有一半以上是中青年。新年第一天,换一种心情,换种方式,他们拥抱阳光,拥抱健康。副市长赵雯出席了竞跑活动,这也开启了2014年市民大联赛的序幕。

这个早晨,除了浦东、虹口、普陀、静安等10余个区县都有元旦迎新长跑活动,8万余名申城路跑爱好者共同分享新年第一天,彼此道上一声问候和祝福。此外,今天,上海50多个公共体育场馆、300多处社区公共运动场、90多家社区百姓健身房等公共体育设施向市民公益性开放。

受到触动

支中正今年27岁,是一家三甲医院的骨科医生。今晨7时左右,他已经在东方体育中心附近热身。

小支没穿运动装,体型看上去也不像经常运动。“平时工作很忙,有时一台手术站上七八个小时很正常。回家累了倒头就睡,缺乏锻炼。”小支说,他的家离医院不远,平时的运动就是骑自行车上下班。

前阵子,一位老人膝关节生了毛病,小支检查后建议他手术。“没想到,老人不愿意做手术,说跳跳广场舞就能好。”虽然,老人有些固执,但此事小支一直记在心里。“其实,老年人健身的热情很高,我们应该向他们学习。”



上海市民体育大联赛“万科杯”迎新10公里竞速跑今晨出发瞬间

本报记者 周国强 摄

弥补遗憾

一身紧身运动装,吴晟罡和赵林看起来很专业。“我26岁,他29岁,在同一家国企上班,平时就喜欢运动,但可不是专业运动员。”赵林说。

今晨7时30分,兄弟俩已经到起跑点。“今年,我们原本打算参加上海国际马拉松,跑42公里的全程赛。第一天在网上报名没成功,第二天跑去现场,可惜名额已经报满了。”吴晟罡嘴上一直念叨着“遗憾”两个字。

“新年第一天来跑10公里,算是小小地弥补‘上马’的遗憾。”吴晟罡说。

换种活法

36岁的姚国平每到岁末最喜欢做的一件事,是和朋友一起守夜跨年。但昨天他很“反常”,早早就上床睡觉了。“这是我第一次跑步迎接新年,换种生活方式,意义非凡。”

一身白色的T恤衫,姚国平在五颜六色的人群中显得特别扎眼。

“平时,我也喜欢锻炼,但和这么多人一起跑步,还是头一次,太兴奋了。”

姚国平在保险行业工作,压力不小。生活中,他也常选择用运动来调节情绪。以前,工作累了就去唱歌释放压力,但现在逐渐意识到,健身更重要。

姚国平还向年轻的朋友建议:“运动可以改变人对工作的态度,有好身体才有好心情应对高强度的工作。” 本报记者 钟喆

【相关链接】

元旦部分体育活动

- 东方明珠元旦登高迎新活动
- 元旦高校陆上划船器挑战赛
- 静安区迎新长跑活动
- 松江佘山登高比赛
- 虹口区元旦迎新长跑活动
- 长宁楼宇白领登高活动
- “乐跑长风”长风公园元旦迎新长跑活动

“虎口夺食”揽入两大队长 抢人谁能抢过恒大

2013年的最后一天,向来不甘寂寞的恒大又祭出大手笔。从广州传来消息,本赛季降级的青岛中能 and 武汉卓尔的两大队长刘健、梅方已经双双加盟恒大。两人均是防守悍将,能有效改善恒大相对脆弱的后防线,这也令里皮的球队在2014年变得更为强大。

刘健和梅方均是各自俱乐部的支柱球员,不过在刚刚结束的2013赛季,青岛中能 and 武汉卓尔均从中超降级,两人和俱乐部的合同都在2013年12月31日到期。上赛季结束后,中能和卓尔没有和他俩续约,这意味着他们可以自由身的身份加盟其他球队。

虽然刘健和梅方所在俱乐部的整体实力一般,但两人的能力还是得到不少俱乐部的认可。上赛季结束后,很多球队就向他们抛出橄榄枝。之前有消息称,梅方将加盟北京国安,几乎“板上钉钉”,而刘健更是这几个赛季转会市场上的香饽饽。同样雄心勃勃的富力 and 舜天也非常希望引进刘健,不过,“突然”杀出的恒大却后来者居上,“虎口夺食”成为最后的胜利者。

身为三届中超冠军和亚冠冠军,恒大虽然在过去的几个赛季战绩卓越,但他们的中后场一直饱受诟病,尤其是后防线并不稳固,被认为是无敌恒大的唯一软肋。而梅

方可以出任右后卫和中后卫,刘健不但可以踢后腰也能踢中卫,这两人的加盟显然可以提升球队的防守能力。

据悉,这两笔转会主教练里皮的“钦点”,恒大也志在必得。而加盟恒大后,两人的收入势必大幅提升。要知道过去的2013年,恒大的主力队员收入达到了1000万元以上。

值得一提的是,刘健之前曾多次入选国足,这也将令恒大的国脚人数进一步提升。按照足协的规定,新赛季每支球队可以引入5名内援,不知道恒大的下一个目标又会是谁? 本报记者 关尹



李娜昨天赛后为现场球迷签名

图 IC

若是真爱 每天一生一世

李娜昨天,现世界排名第三的李娜迎来了2014赛季首场公开赛。在WTA深圳公开赛上,面对伤停18个月、前世界排名第二的俄罗斯名将兹沃娜列娃,李娜以7比5、6比3直落两盘胜出,取得了2014赛季的开门红。第二轮李娜将对阵乌克兰选手基琴诺克。

李娜在开局阶段失误不少,直到第6局,她才打破僵局,以7比5艰难拿下首盘。第二盘,李娜开盘就完成破发,并建立起2比0的领先优势。此后双方都有机会改写比分,但谁也没法兑现破发机会,李娜将领先优势艰难保持到最后。比赛中的7个双误成为李娜技术微调的代价——连续两年冬训,李娜都在调整发球动作,“我还是会坚持这条路,整个团队也希望我技战术更全面和多变。”

李娜的2013赛季堪称完美,实现了世界排名闯入前三的目标。新赛季,李娜在教练卡洛斯的带领下有了更大胆的梦想。此前卡洛斯在接受采访时表示,他希望李娜在2014年里可以把世界排名进一步提升,甚至冲击世界第一。

在比赛中迎接新年,对于李娜而言早已是家常便饭。“比赛的胜利应该是跨年最好的礼物了,明年再继续。”很多人认为,从2013年跨到2014年象征着一生一世的爱情与缘分。赛后,李娜也谈起了自己对“1314”(谐音一生一世)的看法。“若是真爱,每天都是一生一世!而且我们两人(与丈夫姜山)都不是特别浪漫,我觉得没有必要为了特定的一天去过,包括情人节什么的,不必要要在2月14日才过。”

本报记者 厉苒苒



现转会到恒大的前武汉卓尔队长梅方



图 IC 青岛中能国脚刘健想要在恒大占有一席之地

图 IC