



在南浦大桥一览浦江两岸中西建筑风情万种,终点处的东方体育中心,还有“刘翔”等着你会合影……上海国际马拉松赛是一个展示健身美的大舞台,也是发现上海体育文化的探寻之旅。周日,一年一度的“东丽杯”上海国际马拉松赛鸣枪,你会来参加吗?

一览浦江风景 领略体育文化

2011 上海国际马拉松赛特色多

马拉松小贴士

■ 比赛过程中切不可强撑,否则容易对身体造成伤害。感觉胸闷的时候,以及到达终点的时候都不能马上停下来,应当慢慢停下来。

■ 马拉松运动对体能和心肺要求很高,赛前应经过一定训练。比赛日如果温度较低,充足的热身活动十分重要,否则容易受伤。

■ 建议穿厚实的运动鞋。不建议穿新鞋,更不要赤脚穿鞋,否则脚部容易磨破。

■ 建议赛前2小时用餐,八分饱最佳。不要食用太多高脂肪食物,以免给身体造成负担。有些运动员不重视早餐甚至不吃早餐,这对身体不益。

■ 比赛中需补充水分,但不可拼命喝。比赛途中安排了供水点,选手可适当补水。

■ 跑的过程中要有节奏,循序渐进,最忌先“慢速跑”,到最后阶段强行冲刺,极其危险。

1 上桥有时限

是难点,也是兴奋点。

往年的上海国际马拉松赛,路线上通过隧道连接浦江两岸。而这一次,选手们将通过南浦大桥,从浦西奔向浦东。上桥后,浦江两岸风景尽收眼底。

“平时,大桥上不允市民步行通过,这次为了马拉松赛,南浦大桥在比赛期间双向禁止车辆通行,是跑步爱好者登桥观光的一次好机会。”不过,据上海国际马拉松赛总裁判长吴玮介绍,因为桥上有一定的坡度,在南浦大桥的行进要消耗选手们更多的体力。所以,这一路段给选手们出了一个“小难题”。

当然,观美景也有时间限制。南浦大桥距离起跑点大约有4公里,选手们如果想上桥览胜,必须在发枪后50分钟内登桥,否则大桥的起点处将要“关门谢客”。“早上9时,南浦大桥将全部‘清场’。届时,选手们必须全部离开南浦大桥。随后,大桥逐步恢复交通。”

2 途中人盯人

“只要跑到终点的,每个都是胜利者。”历届上海国际马拉松赛,都希望打造一个健康、安全的氛围。昨天,赛事相关负责人透露,为了保障选手高高兴兴来参赛,健健康康离赛场,比赛前半段,每100米

设有一个志愿者岗位,后半程则缩短为每50米一个志愿者岗位。

“这些志愿者如果观察到选手在跑动中出现不适,会及时上前询问,提供帮助。”赛事相关负责人表示,志愿者如果

发现极端情况,甚至会叫停。

近些年的马拉松赛事,吸引了不少学生的参与。“争强好胜,让学生们在比赛中出现了一些不良反应,有的甚至危及生命。”赛事相关负责人建议,选手们可以采用匀速跑的方法,保证充足的体能,顺利完成比赛。

3 马拉松文化

往年的上海国际马拉松赛,半程和全程终点冲刺阶段在一条赛道上,偶尔会出现拥堵现象。今年,赛事组委会特地把冲刺区分成两条跑道,半程和全程选手通过不同的路线跑至终点,“分流”将彻底解决拥堵。

本次马拉松赛的另一个亮点是“比赛举行前后,在上

海体育馆附近的东亚展览馆内的文化馆有一个马拉松文化的展览”。

据介绍,东亚展览馆内的文化馆设有150平方米的精彩展示区,展示马拉松文化。除了刘翔蜡像外,牙买加国际田坛名将“闪电侠”博尔特夺冠战靴、曾三破男子跳高世界纪录

的朱建华金跳鞋奖杯、上海马拉松赛奖牌等10余件珍贵藏品也将同时展出。

“刘翔的蜡像来自杜莎夫人蜡像馆,其他珍贵的展品取自上海体育博物馆。比赛期间,文化馆将对市民免费开放。”组委会相关负责人表示,欢迎选手完赛后,走进文化馆,了解更多、更精彩的体育文化。

本报记者 钟喆

上海

时光整形
外科医院

地址:普安路189号 电话:63848888
F&G | 2011 | 011-27-6549

AVEO爱唯欧

新生代越级性能小车

CHEVROLET

雪佛兰

— 未来 为我而来 —

小心, Hold不住自己

- 中级车越级大空间, 长4399mm
- 中级车性能组合, Ecotec DVVT发动机, 6速手自一体变速箱, 全系标配EPS电子助力转向系统
- 中级车科技装备, OnStar安吉星智能行车伙伴

EURO NCAP

E-NCAP欧洲五星安全评级 ★★★★★
美国公路安全保险协会“最高安全车型”评级

你如何能Hold住自己? 热爱真我 率性而为

新生代越级性能小车 雪佛兰爱唯欧

环保也越级, 续享3000元国家节能惠民补贴, 7.88万元起 (此价格已扣除国家节能补贴)

越级性能 越级空间 越级安全 & 科技

上海点力汽销
上海绿康徐通汽销
上海众国同普
永达雪佛兰浦东店
上海太平洋汽销
上海强生北美汽销
上海瑞隆汽销

电话: (021)68530022
电话: (021)64165686
电话: (021)52702298
电话: (021)64826789
电话: (021)34133337
电话: (021)68116262
电话: (021)69213198

上海文升汽销
永达雪佛兰松江店
上海九隆汽销
上海东方雪莱汽销
上海安吉名门汽销
上海南盛汽销
上海瑞隆新虹桥汽销

电话: (021)61907080
电话: (021)67741088
电话: (021)37596222
电话: (021)69837989
电话: (021)62835505
电话: (021)68516700
电话: (021)62273420

上海云峰汽销
永达雪佛兰汇站
上海裕海汽销
上海协通源汽销
上海名流汽销
上海逸群汽销
永达雪佛兰浦东店

电话: (021)67311155
电话: (021)68009789
电话: (021)69631111
电话: (021)69303163
电话: (021)66308888
电话: (021)56037670
电话: (021)53960011

1.4L SE MT(两厢/三厢, 钛银灰内饰) 8.18万元
1.4L SE AT(两厢/三厢, 砖红/钛银灰内饰, 配备OnStar) 10.18万元

1.4L SL AT(两厢/三厢, 钛银灰内饰) 9.38万元
1.6L SX MT(两厢/三厢, 砖红/钛银灰内饰, 配备OnStar) 9.98万元

1.4L SE MT(两厢/三厢, 砖红/钛银灰内饰) 8.78万元
1.6L SX AT(两厢/三厢, 砖红/钛银灰内饰, 配备OnStar) 11.18万元

400-820-1912
800-820-1912
www.chevrolet.com.cn

上海通用汽车