

上马周日7时外滩金牛广场开跑

雨天注意防滑
及时补充能量

2015 上海国际马拉松开赛在即。记者昨天获悉,周日本市为阴雨天气,气温在 17℃至 19℃,全天温差较小。上海国际马拉松赛的主要时段为上午 7 时至 10 时,在此期间中心城区有零星小雨,风力较小,西北风 2 至 3 级,空气质量为良,气象条件总体有利于比赛进行。

由于比赛当天有雨水侵扰,这或许会给

广大的马拉松参赛选手带来麻烦。为此专家提醒参赛者,首先要注意防滑,其次并不建议穿雨衣上阵,因为动作会受到束缚,最好还是以防潮运动外套代替。

■ 雨天路滑,注意防滑第一位 鞋子不能太软,最好硬一点,半新的鞋相对来说防滑效果更好一些。此外,目前市面上防水的跑鞋不多,但如果在雨天跑步,鞋和袜子被浸湿在

所难免,所以建议穿压缩袜子,可以减少袜子与脚的摩擦,以防磨泡。另外,赛前注意热身保暖,雨天口渴的感觉会降低,但千万不能因此忽视补水。适时补水,能够补充一点能量,避免身体在雨中越跑越冷。

■ 在雨天跑马拉松,不可单穿宽松的衣服 雨水和汗水浸湿衣服后,变重的衣服会增加与肌肤的摩擦,时间长了会磨痛乳头。可以在半袖里穿一件紧身衣。此外,长时间的跑步会磨破大腿内侧,可以尝试在大腿内侧抹凡士林,避免这一情况发生。

■ 比赛前一天切忌饮酒和吃油腻食物 可以吃些米、面等补充碳水化合物食物。比赛途中的能量补充要量力而行,如果太饿可停下吃点东西,千万不要硬撑。经常跑步的爱好者会携带香蕉,它能迅速补充能量。

2015 上海马拉松将于本周日上午 7 时从外滩金牛广场鸣枪开跑。“上马”组委会负责人称,希望起点的“金牛”能带来一个好彩头,让跑者凯旋。

本报记者 厉苒苒

连笑胜邱峻
称雄倡棋杯

本报讯 (记者 张建东)昨天,第 12 届倡棋杯中国职业围棋锦标赛收盘。在三番棋第二局中,连笑七段执黑以 5 点战胜邱峻九段,从而以 2 比 0 的总比分首次夺得倡棋杯冠军及 45 万元奖金。

目前,连笑七段拥有“名人”、“倡棋杯”两个国内冠军头衔,引人瞩目。上月,连笑七段以 3 比 0 战胜陈耀烨九段,获得了“名人”头衔。

第 5 届陈毅杯业余围棋赛决赛第二局昨天在广州进行,首战失利的黄明宇战胜曹汝旭,将比分扳平。今天,黄明宇与曹汝旭进行决战,争夺冠军。

又讯 昨天,第 20 届三星车险杯世界围棋大师赛半决赛在韩国落幕。在半决赛第三局中,中国时越九段执黑中盘战胜队友唐韦星九段,以 2 比 1 获得决赛权。12 月 8-10 日,时越与柯洁将在上海进行三番棋决战,争夺“三星杯”。

领好装备 试穿拍照

上马跑友期待周日欢聚

25 岁的黑人小伙儿马迪,领到自己的上马装备后,就迫不及待地试穿起来——昨天的上海世博展览馆一层大厅内,像他这样的跑友很多很多,试穿+拍照留念几乎成了“标配”动作,也让领装备大厅变得热闹非凡。

一年一度的上马,是许多跑友的盛大节日,马迪今年也加入到这个大聚会中来。来自非洲科摩罗的马迪是上海电机学院的一名留学生,来上海学习快 4 年了,这是他第一次参加上马。“也许明年毕业后,我就要离开上海了,今年能够参加一次上海国际马拉松,也是一次宝贵的经历和回忆。”

来自安徽寿县的陆先生,今年已经 70 岁

了,为了参加上马,他和老伴前天赶到了上海。“先从寿县坐两个小时大巴到合肥,然后从合肥乘 4 个小时火车到上海。”陆先生说,他平时没有别的爱好,只喜欢跑步,“我老家寿县是座古城,我每天早晨在城墙上跑一圈,正好 7 公里。”这次他准备跑半马:“我自己训练过,跑两个多小时没问题。”

昨天是上马领装备第一天,从上午 9 时开始,众多跑友都兴冲冲赶来,领参赛包,领号码领衣服,然后再顺便逛一逛体博会……大家脸上都洋溢着开心的笑容,现在他们期待的,就是周日的上马大聚会了。

本报记者 李元春



■ 上马跑友准备好了 本报记者 周国强 摄

“未中奖也有奖”
第二期活动启动

本报讯 不中奖也有奖。“顶呱刮”未中奖票抽好运第二期活动,即日起至本月 30 日期间展开。

活动期间,凡是购买活动指定的 6 款“顶呱刮”即开型体育彩票玩法,即甜蜜蜜、赤壁、十倍幸运、9、富贵 8、点石成金,且未中奖的彩票均有机会参与抽奖,只要您将指定 6 款未中奖“顶呱刮”即开票的“序列号+姓名+联系电话+身份证号码”四项信息发送至上海体彩中心官方微信订阅号(微信号:sh_lottery),或登录上海体彩网活动专题页面输入相关信息,即可参与抽奖,共有 20 个中奖机会等着您。(文彬)

《新民晚报》 《装饰上海》 www.58zhb.com 装潢广告惠刊热线 13361838309

装修送家具 赶快去荣欣!

成品家装 1 号-C 型 100 平米 9.9 万装修 送家具 ① 城市之窗家具 21 组 ② 芝华士功能沙发一套 ③ 意萨立德窗帘 3 组 ④ 中国台湾恋家小铺床上用品 4 件套 ⑤ 丹麦诺乐适灯具 11 件

上海教视台《荣欣家装新主张》关注装修 PK, 周周享好礼! 每周五晚 19:35 分首播, 周日周一重播。 9.9 万元装修系家装 1 号 C 型产品, 实景视频可看公司官网, http://hogone.com/. 首播: 每周五晚 19:35; 重播: 每周日下午 15:35 及每周一上午 8:30, 欢迎新老客户到时欣赏观看!

热烈庆祝宝山实景馆开幕!!!

地址: 殷高路 65 号 2 楼 (地铁 3 号线殷高西路站, 交大附中对面) 电话: 021-33853608

装修主要施工内容

卧室

地面铺地板; 墙顶面刷乳胶漆; 安装石膏顶角线、踢脚线; 木门、门套、门锁、合页、门吸安装; 排强弱电路; 开关插座安装; 灯具安装。

客厅

地面铺地板; 墙顶面刷乳胶漆; 安装石膏顶角线、踢脚线; 排强弱电路; 开关插座安装; 灯具安装。

卫浴

地面铺地砖; 墙面贴墙砖、花砖; 顶面安装铝扣板, 墙地面防水; 包立管; 安装木门、门套、门锁、合页、门吸安装; 排强弱电路; 开关插座安装; 安装 PPR 给水管和排水管; 安装座便器、台盆、冲淋龙头、台盆龙头、洗衣机龙头; 安装冲淋房、大理石挡水; 安装镜箱或镜子、台盆柜; 安装浴霸、顶灯安装。

厨房

地面铺地砖; 墙面贴墙砖、花砖; 顶面安装铝扣板; 包立管; 安装木门、门套、门锁、合页、门吸; 安装橱柜 (2.8 米); 排强弱电路; 开关插座安装; 安装 PPR 给水管和排水管; 排油烟机、燃气灶安装; 厨房龙头、厨房水槽安装; 顶灯安装。

阳台

地面铺地砖; 墙顶面刷乳胶漆; 安装踢脚线; 地漏安装; 排强弱电路; 开关插座安装; 灯具安装。

送家具 城市之窗

餐桌、餐椅、餐边柜、餐边吊柜、厨房简餐台、多功能鞋箱衣帽柜、电视柜、电视背景休闲柜、休闲书柜、茶几、书桌、书椅、书房休闲柜、大床、床头柜、大衣柜、卧室组合吊柜

送灯具 丹麦诺乐士

餐厅主灯、客厅主灯、落地灯、台灯、卧室主灯、卧室壁灯或小吊灯、书房顶灯

送床品 中国台湾恋家小铺

床单、被套、枕套 x2

送沙发 芝华士

功能组合沙发

送窗帘 意萨立德

客厅窗帘、书房窗帘、卧室窗帘

欧派木门、门锁、铰链, 皮阿诺橱柜, 肯帝亚地板, 欧琳橱柜衣柜水槽龙头, 东鹏、斯米克墙地砖, 德国西门子开关, 西班牙乐家洁具、喷淋五金, 荷兰多乐士涂料, 伟星水管, 熊猫电线, 武峰吊顶, 美丽华、浪华淋浴房, 方太、欧琳煤气灶油烟机。

免费储存家具

为了解除老房客户装修的烦恼, 为市民提供优质增值的服务, 本公司推出为装修客户免费储存老家具的举措。凡是 9 月 1 日起, 在本公司装修的客户, 可以通过分公司办理手续, 详细管理守则以公司管理条例为准!

热线电话: 4007-000-648

总部实景馆

地址: 江宁路 1330 号 电话: 02463320

总部海外高端设计

地址: 江宁路 1330 号 电话: 02706129

徐家汇实景馆

地址: 文定路 200 号 3 楼 D8-12 (盛源大地家居城) 电话: 04693025/64693028

浦东实景馆

地址: 浦东南路 1967 号 107 室 (塘桥-中锦集团大厦) 电话: 09301701/58301892

浦江镇实景馆

地址: 沈杜公路 3872 号 2 楼 5 层 (近沈杜公路站 50 米) 电话: 01555327

松江实景馆

地址: 思贤路 702 号 地铁 9 号线 松江新城站 (地铁站 3 楼) 电话: 37631067

金桥实景馆

地址: 金桥路 1369 号 (上海金桥大厦 2 楼) 电话: 50185590

七宝分公司

地址: 七莘路 3599 弄 11 号 (华商时代商业广场 2 楼) 电话: 04065610

宝山实景馆

地址: 殷高路 65 号 2 楼 (殷高路 65 号路轨交大附中对面) 电话: 33853608

虹口实景馆

地址: 四川北路 2116 号 (天津百货大楼(地铁虹口足球场站)) 电话: 02750588

长宁实景馆

地址: 天山西路 165 号 4 楼 (12 号线北新泾站 4 楼) 电话: 02968860

莘庄实景馆

地址: 春申路 3555 号 C 座 5F (12 号线北新泾站 4 楼) 电话: 34685096

成品装潢交易中心

地址: 斜土路 645 号 电话: 53021535

南翔实景馆

地址: 众仁路 580 弄 3 号 (地铁口) 电话: 09929003

张杨路分公司

地址: 张杨路 1321 号 电话: 06470212

大渡河路分公司

地址: 大渡河路 1583 号 电话: 03803766