上海国际马拉松比赛倒计时 特别报道

## 奔跑的城市 市民的节日

# 从战士到跑者

## ——长跑爱好者沈巧麟的故事

【编者按】

跨入第17个年头的上海国际马拉松12月1日又将鸣枪。作为全国三大金标马拉松赛事之一的上海国际马拉松今年参赛选手达3.5万人,再创新高。本报从今天起推出上海国际马拉松倒计时系列报道,这其中有长跑达人的故事、路跑协会的趣闻、高手分享的长跑经验、实用好看的上海国际马拉松攻略,每天更有通过新民体育微信送出的耐克奖品。关注本报上海国际马拉松特别报道,让我们一起奔跑吧!

■ 跑步已经成为沈巧麟生活的一部分 图 TP

他曾是一名陆军战士,现在是一名消防队员,却又擅长做西点,酷爱在炉灶之间创造作品。在动静之间不断变换,他说连接一切的桥梁是跑步——“当我跑起来,超越了我的极限,我发现我的人生可以有很多的可能性。”他叫沈巧麟,他说,自己最爱的身份是:跑者。

### 菜鸟战士会跑步

5年前,沈巧麟加入了中国人民解放军,成为一名陆军战士。

在部队,跑步是家常便饭。每天早晨先来5公里热身,然后是5公里负重跑——所谓负重就是背着枪、手榴弹、水壶和挎包跑,加起来大约有10公斤。有时候晚上还要再跑上个5公里。连长的训练方式很独特,不限制时间,但是以排为单位,哪个排的战士最后一个抵达终点,那个排就集体再跑一次。谁都不愿意再跑一次,所以每个排都玩命跑,每个人都拼命跑,因为要是跑得慢了就会拖累整个团队。

沈巧麟印象最深刻的是在海岛上的一次全副武装跑考核。那是一个国民党废弃的军用机场,路两旁全是杂草,看不到任何其他东西。“到了地方却发现还不是终点,前面还有很多路要跑,但这个时候已经没体力了。”因为这次考核是以连队为单位的,需要整个连队配合来完成目标,跑不动了大家就互相鼓励,有的同伴实在不行了,身体好的还要帮着背枪。“这不像运动员,你一个人跑到终点就算赢了。部队不一样,你一个人冲到了阵地,如果大部队都落在后面,那任务也算失败了。”在部队中的跑步生涯,让沈巧麟学会如何在奔跑中突破自己的极限,也让他锻炼出更强大的战胜困难的意志力。

### 训练营里学跑步

退伍后,沈巧麟回到上海,成为一名消防员。消防员的工作是工作两天休息两天,不上班时沈巧麟做得最多的是两件事:做西点和跑步,一静一动,动静结合,相得益彰。

沈巧麟住在浦东,浦东有几条跑步爱好者钟爱的路线,比如世纪公园、源深体育公园等,沈巧麟都跑过,但他最爱跑在世博大道上。“在这样的环境里跑步,你可以一边跑一边欣赏风景,简直就像是在旅游。”沈巧麟喜欢跑步时什么都不想,什么也不用带。一双跑鞋、一条短裤,轻装上阵是他最爱的方式。他笑言道:“在部队跑步都是不穿上衣的,否则排长会说,‘穿衣服说明不够热,那再去跑两圈!’”

和在部队时期“被迫”跑步不同,现在的沈巧麟更懂得如何运用现代化的手段来跑步——Nike跑步训练营成为沈巧麟学习跑步的新课堂。在这里,他学到了很多过去不知道的知识,了解到跑步里的学问。“以前都是瞎跑,纯拼体力。后来经过系统训练才知道注重锻炼自身肌肉的强度和力量才是提高跑步成绩的关键。”

沈巧麟钟爱Nike Free系列,“左右脚的鞋头会有点特别的设计,不会磨到大脚拇指。每次跑步时,我都觉得触底感很强,这样能帮我更好锻炼到脚部的骨骼和肌肉的耐受能力。”除了短裤和跑鞋,他会戴上一只带GPS功能的运动腕表,因为可以看到时间和配速,他说:“用科学的方法进行跑步和训练,对身体的损伤更小。”

本报记者 厉苒苒

### 记者手记

## 科技让跑步更快乐

朋友圈如今流行晒健康,每天早晚,各种长跑路线图的发布形成井喷。微博、微信、QQ,朋友们一边跑一边直播,引来关注一片。讲解跑步的好处、分享跑步的快乐,因为网络,越来越多的人耳濡目染,最终也被拉入伙,加入长跑行列。

随着智能手机越来越普及化,多种跑步类APP在最近一年多来陆续上线。想长跑没教练?没关系,一个手机,各款软件,私人定制教练立马出炉。

“3公里马拉松训练”(手机APP)是个4周锻炼计划,让你在一个月内从懒家伙变身跑步机器。网络上,Nike+全球社区的会员数,早已超过1000万,Nike + Run ningAPP和Nike+ Run Club微信服务成为最炙手可热的长跑辅助工具——用科学化的手段自我指导,每个人都能成为长跑高手。

科技改变生活,科技更改变运动。免费下载、记录路线图、分享跑步心得,甚至是约跑社交,长跑软件的出现让更多年轻人乐于加入其中。用高科技手段辅助运动,枯燥的跑步也有了更多的有趣味道。 厉苒苒

今天的新民体育微信,小编还将为你推荐最好用的几个跑步应用软件

### 场外音

## 假摔的蝴蝶效应

昨天,大概球迷都会看三段视频:C罗上演帽子戏法力压伊布的梅开二度,法国队惊天逆转乌克兰,外加老甲A的彭晓方假摔。

不知道读者看了后是什么感觉?反正我觉得前面是在看足球,后面是在看滑稽戏。

彭晓方的业务看来是退了不少,连假摔都摔不来了。不是说不能假摔,关键是你不能这样假摔。彭晓方以这种方式“污辱”了假摔这个“群体”。

比起彭晓方来,昨天主裁的水平——暂且说水平——更差。假摔碰到假公正,弄出个假结果,带来个假冠军,于是球市形成假火爆,球迷假关注,直至假怀旧。

假最终要碰到真。当怀旧成了假的时候,球迷们就真的不要看老甲A了。难道你以为我们真这么喜欢看穿着4XL球衣的魏群吗?如果怀旧不能给我们带来美好的记忆,那么怀旧还有什么意思呢?

老甲A的比赛第一届各方反响都很好,第二届各方的关注度与期望值明显超过上一届,可比赛却有不少不尽如人意的地方。这样搞下去,恐怕会让怀旧的观众“喜新厌旧”的。 高兴

第二届老甲A成都落幕 决赛上演假摔闹剧

# 东道主活生生抢走老克勒冠军

■ 彭晓方假摔骗点球,惹得范志毅大怒 图 CFP

与东道主四川队相遇、90分钟1比1打平、点球决胜,第二届老甲A联赛的决赛几乎是去年首届的翻版,只不过笑到最后的,并非上海老克勒队。遗憾点球告负,让志在卫冕的老克勒们怅然若失。赛后,罚失点球的范志毅、刘越等人一个劲地说着道歉,但队友却纷纷安慰:“没事,踢到这个份上已经非常不容易,大家都尽力了。老克勒还是最棒的!”

无论上海队还是四川队,无论范志毅、谢晖还是魏群、姚夏,都是老甲A时代的典型代表。决赛哨响,上海老克勒便取得梦幻开局,开场第6分钟,刘越边路传中,司职中锋的范志毅胸部巧妙做球,禁区外后腰徐智群迎球一脚漂亮怒射直接入网。从两队的实力对比来看,尽管双方都有多名老球星压阵,但近一年来都保持正常训练的上海老克勒队占据着明显上风,在体能、配合等方面都高出对手一筹。

然而,就在上半时第46分钟,一次意外改变了比赛的整个走势。四川队彭晓方断球后突入禁区,刘越在身后紧追不舍,前者突然摔倒,主裁判当即吹罚点球,引起上海队强烈不满。事后,通过视频回放可以清楚地看到,彭晓方在与刘越还没有任何身体接触时,就“主动”向前倒地,这是一次非常夸张的假摔,骗点球的意图非常明显。可以说,四川队能够扳平比分很大程度上是因为“东道主因素”。之前,双方就换人问题已经爆发了一次不小的冲突,比赛甚至还因此中断了6分钟之久。

士气大振的四川队顽强地抗住了上海老克勒的进攻,把比赛拖入到点球大战。门将虞伟亮发挥神勇,对手罚丢了两粒点球。可惜的是,老克勒没有把握住大好机会,反让四川队笑到了最后,活生生抢走了冠军。

尽管未能卫冕,但上海老克勒队的整体实力和精神风貌,得到了其他参赛球队的认可。就连四川媒体在内,都公认上海队是老甲A参赛队中最强的。以这样一种方式丢掉冠军,不免让人心生遗憾。

记者 关尹

(本报成都今日电)

## 体彩公告

**排列3第13317期**

**中奖号码:4 5 5**

| | | |
|---|---|---|
| 直选 | 6086注 | 1000元 |
| 组选三 | 10995注 | 333元 |

**排列5第13317期**

**中奖号码:4 5 5 2 1**

| | | |
|---|---|---|
| 直选 | 20注 | 100000元 |

**超级大乐透第13136期**

**中奖号码:05 11 15 25 28 + 05 11**

| | | |
|---|---|---|
| 一等奖 | 4注 | 6096792元 |
| 二等奖 | 53注 | 56919元 |
| 三等奖 | 65注 | 12344元 |

一等奖基金积累数:154167079.62元