



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

新加坡人亚德里安喜欢美丽申城的
别样风情——

晨跑中闻到大饼油条味道



■亚德里安在做跑前热身
照片由亚德里安提供

用跑步探索城市,用音乐激励自己,在上海居住近5年中,新加坡人亚德里安通过跑步,渐渐爱上了这座五光十色的城市。“哪一天我看倦了上海,才会移居另一座城市。但我希望这一天不要到来。”亚德里安说。

探索的脚步

2009年1月,亚德里安移居上海。在永福路、复兴路一带,亚德里安住了下来,第一周,他便装备齐整地独自夜跑起来。“哇塞,上海可以这么美!”不知不觉中,亚德里安发现了一些小路,幽静,却充满别样的味道,梧桐树、法式建筑、创意小店……有时候亚德里安也会晨跑,这又让他发现了老上海的另一面,伴随着大饼油条的味道,公园里、广场上好多人在锻炼,老人在练太极,阿姨在跳操,年轻人在跑步,“这很特别,你在其他城市是看不到这般热闹的场景。”

就这样,亚德里安爱上了上海。说起豫园,他会详尽地和你介绍他跑过的小路,提到外滩,他可以向你介绍最佳的景观路线,聊起上海的各种博物馆,他也是如数家珍。“我希望通过跑步,走遍上海的每个角落。”这是亚德里安的心愿。

音乐的陪伴

平时,他是一名西装革履的白领,周末,他化身DJ(艺名ADO),用音乐分享故事。在酒吧当DJ是热闹的,可独自跑步难免孤独。有时候,亚德里安也会不想跑,怎么办?他突然产生了灵感,用自己做的音乐激励自己。

亚德里安将不同风格的音乐融合在一起,做出混音版本,令人耳目一新。亚德里安介绍说,不一定非得是节奏强劲的摇滚或是说唱乐,将古典和爵士融合到一起,将摇滚和民族混搭起来,亦会得出无比惊艳的效果。“带着音乐去跑步,能让我更集中注意力,在音乐声中欣赏城市美景,不知不觉中,我就跑到了终点。”

一个人制作跑步音乐还不过瘾。亚德里安很快找到了一个夜跑组织:Darkrunners(直译为夜行者),将自己做的音乐分享给跑友,还上传到Darkrunners的网站,免费供人下载。

从最初的一个人跑步,到如今一个团队一起跑步,亚德里安在上海找到了归属感。亚德里安还有一个心愿,“大家带着我的音乐,明年一起去海外参加跑步赛事。”

本报记者 陶邢莹



想寻找适合跑步的激励音乐?扫一扫二维码,添加新民体育微信。

原来,在上海跑步可以如此有趣。

亚德里安从没有在哪个城市居住这么久——除了上海。因为在上海跑步,他感受到了这座城市的魅力,而这般魅力,不是在一两年里就能体会完整的。

加入Darkrunners夜跑团体后,创意令跑步变得有趣起来。亚德里安是兼职DJ,发起者周圆是设计师,团队里还有插画师、摄影师、造型师……大家集思广益,比如,制作跑步音乐、设计跑步T恤、制作运动食谱、规划景观线路。

通过跑步,他们的生活更时尚、更健康;通过跑步,他们对这座城市充满了追求美丽的期待。亚德里安现在常常会跑步去餐厅吃饭,跑步去朋友家聚会,跑步去超市购物。跑步,不再只是一个运动词汇,而是已融入其生活的一个必不可少的元素。

戴上耳机,穿上紧身衣裤,一起来跑步吧。请告诉我们更多有关上海的美妙之处。

陶邢莹

欧洲诸强联赛战报		
英超		
埃弗顿	3比3	利物浦
阿森纳*	2比0	南安普敦
西汉姆	0比3	切尔西
意甲		
AC米兰	1比1	热那亚
那不勒斯	0比1	帕尔马
西甲		
巴塞罗那*	4比0	格拉纳达
阿尔梅里亚	0比5	皇马
德甲		
多特蒙德	0比3	拜仁慕尼黑*
柏林赫塔	0比1	勒沃库森
法甲		
兰斯	0比3	巴黎圣日耳曼*
*球队暂居各自联赛积分榜首		



数字说话

3 这是切尔西大将兰帕德在连续第三场对阵老东家西汉姆的比赛中进球,并终结了连续10场英超没有进球的进球荒,这也是自他2001年从西汉姆加盟切尔西以来最长的进球荒。

6 拜仁终结了德甲连续6次对阵多特蒙德没有胜绩(2平4负)的劣势。

收视指南

上视五星体育频道今天19时30分将转播CBA上海与江苏比赛实况,21时30分将转播英超曼城与托特纳姆比赛实况,明晨0时将转播加的夫城与曼联比赛实况。

劲爆体育今天19时30分将转播CBA浙江广厦与北京比赛实况,明晨0时将转播F1巴西大奖赛比赛实况。

妻子患病 主帅王群暂时离队
手掌骨折 外援韦弗赛季报销

上海男篮祸不单行

本报讯 (记者 王志灵)新赛季开局完美的上海男篮昨天突遇两大变故。主教练王群因妻子患病需要陪伴暂时离开球队,原助理教练王勇昨天被任命为代理主教练。球队的头号得分手韦弗因在上场对青岛队的比赛中右手掌骨折,治疗恢复期需要三个月,估计本赛季将报销,上海队不得不寻找新外援。

上海玛吉斯男篮在CBA前五轮比赛中取得四胜一负的佳绩。王群此时离队并无其他原因,妻子需要他陪伴是唯一暂别球队的因素。王群昨天在接受电话采访时透露,

最近一周在客场比赛,总有点“心不定”。其实一两周前他就有离队陪伴妻子治疗的想法,最终得到了俱乐部的同意。王群自己估计离队时间可能会超过两个月。

东方篮球俱乐部副总经理张弛昨天说:“俱乐部对于王群指导本赛季的工作给予高度评价,他是一个很有责任心的人,不是万不得已,绝对不会向俱乐部提出告假。”张弛强调,王群不是辞职,也不是下课,而是暂时离开球队一段时间。

代理主教练王勇今年27岁,他是在王群担任主教练后才从球员转

为助理教练的。没有临场指挥经验将是摆在他面前的最大难题。对于未来球队是否还将寻找新的主教练问题,张弛表示:“走一步看一步吧。因为王群指导离队的时间长短暂时无法确认,如果王导能够在较短时间内归队,他还将是球队的主教练。另外,球队的战绩也是俱乐部要考虑的因素。”东方篮球俱乐部昨天还宣布队长刘炜兼任助理教练。

谈到韦弗受伤的问题,张弛表示,目前俱乐部已经启动了紧急情况应对机制,希望能够用一周的时间让新外援到位。



■王群离队陪伴妻子



■韦弗恢复要三个月

本报记者 周国强 摄

左膝刚好右膝又坏
罗斯半月板撕裂无限期伤停



■罗斯成了『玻璃人』

悲情罗斯又伤了。北京时间今晨,公牛官方宣布,伤愈复出仅两个月的罗斯在昨天同开拓者的比赛中右膝半月板撕裂,将在近期接受手术,目前状态为无限期伤停。

昨天比赛第三节中,罗斯在接队友传球时,跑动中不慎扭伤右膝,随后离场治疗。著名训练师格罗佛(乔丹等人的御用训练师)分析说,对于半月板撕裂,主要有两种手术:一种是直接摘除半月板,这样伤愈更快,需6到8周的时间,但会缩短职业生涯;另一种是重新接上,这可

需要4到6个月的康复时间。

2012年4月29日,罗斯在季后赛首轮首战对阵76人时左膝十字韧带撕裂,因此休养了18个月,本赛季才复出,而他的赞助商也试图将他打造成一个王者归来的英雄形象。遗憾的是,“玫瑰”终究没有怒放(罗斯的英文名直译为“玫瑰”)。

作为2008年的状元,罗斯曾带领公牛连续两个赛季打出常规赛第一的绝佳成绩,并以22岁的年纪成为NBA史上最年轻MVP。

本报记者 陶邢莹

体彩公告		
排列3第13320期		
中奖号码:3 8 8		
直选	4133注	1000元
组选三	6347注	333元
排列5第13320期		
中奖号码:3 8 8 7 4		
直选	23注	100000元
超级大乐透第13137期		
中奖号码:04 12 32 33 34 + 06 08		
一等奖	2注	7657598元
二等奖	79注	35223元
三等奖	132注	6000元
四等奖	811注	3000元
五等奖	11436注	600元
六等奖	44491注	100元
七等奖	522816注	10元
八等奖	4160116注	5元
一等奖基金积累数:152139878.11元		