

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

马拉松赛的“股评家”

——记上马全能主持人李朝晖

什么工作需要股评家的说服力、节目主持人的口才、播音员的音质、老外的纯正英语和运动项目的专业知识?本周日,当李朝晖身着正装,在陈毅广场主持上海国际马拉松赛时,你就能理解什么叫全能主持人了。

再告诉你一个秘密,这位已经主持了 17 年上马,还担任过北京奥运会田径比赛现场解说的主持人,本职工作是一位大学教师,在四十不惑的年纪里,他仍旧不断地进修和自学。

脑子像电脑

昨天下午见到李朝晖时,他正和赛事执行主任、上海市体育局巡视员陈一平商讨流程,每一个细节要精确到秒。

李朝晖主持马拉松虽已熟门熟路,但同他聊起这个话题时,他还是略显紧张,“我每次主持完,都会出一身汗,嗓子充血。”不过,当他在寒风中滔滔不绝、不间断主持一小时,你会发现,他内心紧张,外表淡定。

他介绍说,现场的主持主要有以下内容:马拉松的历史知识、优秀选手的介绍、上海的城市风貌和精神、赛前须知……最后,他还要用英

语将这些内容再重复一遍。

李朝晖笑言,当下自己的脑子就像是一台电脑,从马拉松的历史到世界纪录以及上海这座城市的特征,全都记住了。早在一个月前,他就开始做功课,手头打印的材料,至少有五六十页,届时,他将脱稿解说。为了主持好上马,过去一个月,李朝晖拒绝一切应酬。

不喝水、不吃早饭,如果下雨的话还不能打伞,就这样在凛冽的寒风中口若悬河讲 1 小时,耗费脑力,更需要体力。李朝晖就像是马拉松赛场的“股评家”,说得每个参加上马的选手心中升起一根大红柱,热血沸腾。

功底靠自学

从 1996 年上马诞生之日起,李朝晖就与此结缘,今年步入第 18 个年头。他声音洪亮,操一口标准的普通话和地道的英语。而实际上,这位身高有 1.90 米的主持人,并非播音

科班出身。

他曾是跳高国家一级运动员,从上海体育学院毕业后,在上海立信会计学院当一名普通的体育老师,其间考出了田径国际裁判资格。

李朝晖是国内最早的马拉松主持人之一。还记得主持第一届上马时,李朝晖特别紧张,他深深感到,“虽然我有体育专业知识,但我的主持特色并不鲜明,有不少需要摸索和提高的地方。”

英语不地道,他就自学“疯狂英语”,自掏腰包去听李阳的讲座,每天听 CNN、ESPN 的体育播报。普通话没有达到专业水平,他就去复旦大学艺术视觉学院的播音班进修。主持方式不够国际化,他就录下国外马拉松赛事的现场主持视频,模仿学习。他还到欧洲赛场,比如 2005 年的赫尔辛基田径世锦赛,现场请教。“我希望能自成一派,成为国内最好的体育赛事现场解说员。”这是李朝晖的目标。

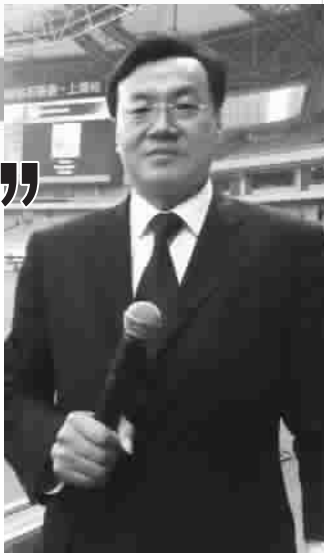
工作凭自愿

渐渐地,李朝晖从上海走向了世界。北马、厦马、杭马等国际赛事纷纷向他发出邀请,他还担任了 2008 年北京奥运会和广州亚运会田径比赛的现场解说。

见证特殊的历史时刻,将体育精神传递给众人,令李朝晖愈发迷恋这份工作。

2008 年北京奥运会,刘翔摔倒退赛的那一刻,李朝晖心里不免感到惋惜,但他的解说语调却一如既往的平静,这是一种职业态度。之后的亚运会,他见证了刘翔的成功归来,令他很是欣慰。

最难忘的一次主持工作,是在内蒙古举行的国际竞走挑战赛上。有些运动员在冲线之后出现了休克,这令他十分震撼,现场,他发自肺腑地解说道:“运动员将生活献给了竞走,同他们的精神比起来,我们生活中遇到的困难是微不足道的。



■ 马拉松赛全能主持人李朝晖 图 TP

坚持到底的体育精神,值得我们现代青年学习,激励着我们前行。”

12 月 1 日,将是李朝晖的第 18 届上马。他的头衔,是主持人,而实际上是一名不拿工资的志愿者。“上马从最初的几千人,发展到今年的 3.5 万人,我感到很自豪。上海给了我展示风采的舞台,让我走向了世界,我当然不求回报。”

李朝晖说,为了确保现场主持的万无一失,他还要和组委会的工作人员碰好几次头,“希望通过我的主持,全世界更多人了解上海、爱上上海、投入长跑运动。”

本报记者 陶邢莹

马拉松达人说备跑细节

本周日,上海国际马拉松就将发枪,这会儿你已经万事俱备了吗?

这里有几个问题提醒你:你的脚指甲剪过了吗?男性选手需要使用乳贴吗?出发前多少分钟喝水可以减少如厕的情况出现……凡此种种备跑细节,且听马拉松达人如是说。

剪脚指甲的学问

对于马拉松初跑者来说,最容易忽略的一个细节是修剪脚指甲。难道剪脚指甲也有学问吗?是的。跑马拉松,这确实是一个很重要的前期准备。

有 60 多年跑龄的诸炳扬老先生告诉记者,按照他的经验,最好赛前一周能修剪脚指甲,这样也能给脚趾和鞋一个适应期,进行充分的“磨合”。当然,今天距离上海国际马拉松只有 3 天了,如果你还没剪脚指甲,今晚就动手吧。“不要剪得太厉害,以免脚指甲受损。”

如果不剪脚指甲,会有什么后果?诸炳扬说,跑步时,脚与硬地面接触,是有一定损伤的,如果脚指甲过长,跑步时,脚指甲内就会出血。跑后,脚趾充血严重的,过段时间脚指甲还会脱落。“跑步时,身体会很敏感。如果,脚指甲充血会影响选手的发挥。”



图 TP

不要穿新运动服

马拉松是项长距离运动,身体与运动衣裤的摩擦有时会损伤皮肤。去年,参赛男选手用乳贴就被炒成热门话题。这两天,一些参加上马的报名者已经准备用创可贴代替乳贴,这确实是个简便的办法。

不过,在记者采访的众多马拉松达人中,几乎没有人使用过乳贴。大华长跑队队长蒋守刚说,“尤其是对于专业选手来说,确实没见过用乳贴的。”倒是腋下、腹股沟等部位,比较容易摩擦受伤。特别是体重大的选手,可以适当涂些凡士林、百雀羚,减少身体和衣物摩擦造成的伤害。

四川北路长跑队队长王震提醒,比赛时最好不要穿全新的运动衣裤。如果是新鞋,赛前最好自己穿过几次,让脚适应一下新鞋再去参赛。

发枪前不要喝水

今年北京马拉松赛一张选手“尿红墙”的照片,提出了长跑者在比赛中如厕的话题。为此,今年上马还特别增加了流动厕所。

王震介绍了一个“独门秘方”:“发枪前 20 分钟最好不要喝水。比赛时,人会不自觉地紧张起来,赛前 20 分钟喝水就会产生小便的感觉。”如果,在发枪 20 分钟内少量喝一些功能性饮料,跑起来可以转化成能量,而且这部分水会变成汗液排出体外。

蒋守刚说,比赛沿途每 5 公里有一个饮水点。选手如果口干,可以在饮水点取水。“但喝的时候最好不要大口饮用,抿一小口即可。”

本报记者 钟喆



■ 马拉松参赛选手赛前热身很重要

图 CFP

记者手记

近两年,马拉松热席卷全国。市民参与热度越来越高。不过,其中不少跑者缺乏专业跑步知识,建议赛前最好找个马拉松达人,问问如何备战。如果找不到,可以去跑步网站,发个帖子咨询,让参加马拉松成为一次愉快的经历。

这两天采访马拉松达人,我的收获就很多。至少我知道了,赛前几天要少吃油腻食物,多补充糖分和碳水化合物;比赛当天的早餐,最好吃面包这样容易消化的食物,而且不能吃太饱;发枪前的 20 分钟,要充分活动热身,如果腿酸,自己原地要捏一捏,放松肌肉;在起跑的前两

学 问

公里,控制速度,不能一时兴起,跑得过快,导致后期乏力……

像读书一样,马拉松的知识也是一点一点积累起来的,而且这项运动是一个经验性很强的运动,比赛途中会出现各种不同的状况,需要你果断应对。而每一次的应对,都是一次经验的积累。慢慢地,你也从“菜鸟”成了“达人”。钟喆

想了解上马官方对备跑有些什么提示吗?请关注今日新民体育微信



上海马拉松赛展示会开幕

本报讯 (记者 钟喆) 昨天, 2013 上海国际马拉松赛展示会在东亚展览馆率先拉开帷幕。在“上马”发令前, 3.5 万名参赛选手将陆续来到马拉松赛展示会, 领取参赛装备, 感受体育文化, 聆听健康讲座。

作为上海国际马拉松赛事推广和宣传的重要展示平台, 马拉松展示会于 11 月 27 日至 29 日 9 时至 19 时、30 日 9 时至 12 时在东亚展览馆举行。为期 3 天半的展示会涵盖运动员装备发放、赞助商企业形象宣传、马拉松路跑专业用品生产

企业展示销售以及马拉松赛文化宣传及运动指导讲座等配套活动。

从参与者的生命和健康角度考虑。组委会要求所有报名参赛额选手必须亲自领取参赛证和路跑物品, 并利用报名及领物的机会, 着重强调健康安全知识。

“上马”展示会始办于 2007 年, 今年是第七届, 共有 37 个企业和团体参展, 预计将吸引 8 万人到场观展。