

“大家一起跑感觉很好”

刘翔今晨参加上马轻松完成10公里



刘翔奔跑的脚步不停息

本报记者 周国强 摄

身着和其他跑者同样的荧光黄绿色短袖T恤，胸前挂着55862的号码牌，今晨上马起跑线上，刘翔的出现吸引了不少跑者的目光。耗时58分钟轻松跑完人生第一次10公里，他坦言，这是自己的第一个10公里，“开始时心里也没底，但大家一起跑感觉很好，跑起来也比想象中轻松。”

今年4月7日，刘翔宣布告别运动员生涯，与相伴多年的跨栏说再见。但这半年多来，“翔飞人”并未停下奔跑的脚步。“哪有那么容易，毕竟做了那么多年运动员，就算不比赛了，平时健身锻炼什么少不了。”

沿着赛道，一路看着自己出生成长的城市，刘翔感慨，之前从没这样近距离长时间地用心感受这座城市的美丽。“当运动员的时候，跑步是训练。训练之余只希望能歇着，完全不想再动。但现在，跑步是健身。和大家一起跑，这种感觉很神奇。”据悉退役后，刘翔将跑步作为自己保持身形的方

式，“平时我基本上一周跑两三次，还会做一些有氧运动和力量练习。”110米和10公里，跨越近100倍的距离，此番参与上马对刘翔而言并非易事：“毕竟我是短跨选手，之前主要是追求爆发力和绝对速度，训练比赛都在直道上，只有准备活动会跑上三五圈，从没超出5公里的量。现在尝试10公里，也算是对自己的一次全新挑战。”

在起点处与跑友们亲切互动，刘翔将自己在比赛中的感悟与跑友分享，“跑不动时需要内心打打气、鼓鼓劲，告诉自己可以的，调整呼吸，放松肌肉，但是千万不能停，停下来再跑会更累。”

首次参与马拉松赛事，刘翔并不认为自己是在“客串”。谈到未来，刘翔透露，他想回到曾经比赛过的众多国外城市，去参加当地的马拉松赛，体验国外的马拉松文化。

本报记者 厉苒苒



上马赛道“奶牛”撒欢

本报讯（记者 厉苒苒）今天上午7时，2015上海国际马拉松在外滩鸣枪开跑。跑道上，有一群“奶牛”成为跑者中的焦点。身着斑斓奶牛服装的跑者精神昂扬，他们是参与本次“光明随心订-我的跑团我的梦”征文活动中介绍的部分跑者，用自己的行动讲述马拉松故事，他们用最健康的面貌诠释了光明精神（见左图 图TP）。

将马拉松作为追求爱好，上马对于这群光明随心订的跑友而言，犹如一场快乐嘉年华。“长枪短炮”，严阵以待。赛道上，奶牛跑者匀速前行，跑出自风采；赛道边，快门声此起彼伏。将镜头齐刷刷对准这群着装特别的上马跑者，细心的摄影师们还发现，这群“奶牛”跑者身上还贴着光明随心订红包二维码，观赛观众拿出手机扫一扫，手机红包立即到手（见右图 图TP）。跑友和观众都从比赛中得到了快乐和实惠。



我的跑团我的梦



亚冠决赛首回合恒大客场逼平阿赫利 主力伤退 主帅不满

一场平局，两个鸭蛋。北京时间今天凌晨，2015赛季亚冠决赛在阿联酋迪拜结束了首回合争夺，恒大客场0比0逼平阿赫利，赢得宝贵一分。不过让人揪心的是，球队主力射手高拉特却在比赛中遭飞铲受伤下场，能否赶上半月后的主场比赛还难说。

恒大的高拉特和阿赫利的里贝罗曾经共同效力于巴西的克鲁塞罗，被誉为该队的双子星，两人携手为球队获得两次巴西甲级联赛冠军。值得一提的是，里贝罗也曾经是恒大的引援目标，但由于种种原因未能加盟。转投阿赫利后，里贝罗迅速成为球队的进攻核心，本赛季亚冠出场14次打进

4球助攻3次。

不过在恒大的严防死守下，能力突出的里贝罗并无多大发挥。尽管是客场作战，恒大的表现也超出西亚对手一筹，几乎占据整场优势，在射门数、控球率等方面悉数领先。

相比一场平局，高拉特的受伤更加牵动人心。下半时第57分钟，高拉特带球突破时遭遇对方哈桑铲抢，由于无法坚持早早被于汉超换下。本赛季高拉特亚冠出场12次打进8球，位列亚冠射手榜榜首，是最佳射手有利竞争者。在这个关键时刻受伤，对恒大来说绝对是个坏消息。

“高拉特的情况我不太清楚，

但对手这样的动作却连犯规都没有。现在高拉特的脚踝非常肿，他下一场比赛很可能上不了场。”赛后的新闻发布会上，主教练斯科拉里如此表示。而对球队未能取得进球，他也相当不满：“我没有看到我的球队创造出很多机会，我不喜欢今天球队的表现。如果按照今天的状态去踢比赛的话，我认为夺冠很难。”

11月21日，恒大将回到天河主场迎接第二回合。2013年他们就是凭借客场进球数多而夺冠，但这次客场却没有收获，一旦主场被对手进球，恒大就必须取胜才能够夺冠。

本报记者 关尹

女排联赛上海负福建

本报讯（记者 李京红）昨天全国女排联赛第三轮，上海东浩兰生女排在客场2比3负于福建队。五局的比分25比18、21比25、18比25、25比18和13比15。

上海东浩兰生女排首场2比3负于江苏队，第二场3比0胜四川队。目前，三战一胜两负，形势不容乐观，小组排名退至第四位。

此役，上海女排主帅何炯因主力状态不理想，多次调兵遣将，但仍然无济于事。由于主攻手塞纳和张逸婵状态不佳，先后被杨婕和张磊换下。而首发的副攻徐玖菁和朱慧菁比赛

中也有起伏，也只能用老将马蕴雯救场。何炯表示，两名主攻手状态不佳，尤其是外援塞纳打得太差，无奈只能换下。

另外，为配合中央电视台CCTV5直播17日上海东浩兰生女排在主场卢湾体育馆对江苏队的比赛，比赛时间从晚上的7时30分改为下午4时进行。



收视指南

上视五星体育频道今天19时30分将转播CBA广东与上海比赛实况。