



■ 视障者在陪跑者引导下参赛



■ 弄堂运动会老外抽陀螺

周国强 摄

五湖四海,走到一起来。上海,海纳百川。人在上海,爱体育,就动起来。外国人、外来务工者、农民、残疾人……上海市第二届市民运动会向本市各个人群张开怀抱,只要你在上海工作、生活,就可以加入这场体育嘉年华。

### 做你的眼睛 带你一起跑

今年的上海国际马拉松,也是市民运动员长跑运动汇总决赛。一群目不视物的视障跑者也出现在跑道上,他们身着蓝底白字的背心,上面印着视障的标识。在视障者身边,陪跑者借助陪跑口令和陪跑绳引导视障者一起往前跑。

王洛承是其中的一位视障跑者,十五岁时,他一夜失明,这个变故给他的家庭带来沉重的打击。王洛承失明后就成了一个宅男,几乎不怎么运动。五年后,通过口口相传,王洛承知道上海有个“做你的眼睛”公益组织,旨在推进残障平等和运动无障碍。在加入其中后,他完成了失明后第一次“绳上的马拉松”。

“每当陪跑员带领着我超越前面的选手时候,我心中就会有一种满足感。”王洛承说,“虽然我看不到,但我可以感受到一路上的变化,当我到达终点,听到人群的欢呼声时,我心中也十分感动。”

### 弄堂运动会 老外轧闹猛

弄堂是上海人的缩影,弄堂游戏更是80后以及几代人不变的童年回忆。11月5日,第29届承兴石库门弄堂国际运动会上午在南京东路街道承兴小区举行。套圈圈、夹弹子、滚铁圈、踢毽子、抽陀螺等小时候的游戏出现在运动会上,市民们沉浸在儿时游戏的欢乐中,回味着上海老城厢独特的文化魅力。

运动会的不少项目是特意三代同堂的家庭设置的,需要三代人集体协作。比如有个项目是老年人拉着绳子走一段路,然后中年人拎一桶水跑一段路,最后是小朋友运球到箩筐位置并将球放入筐内。全家一起来,比的是速度,更是配合,激烈的竞技之外,浓浓的亲情也在弄堂里弥漫开来。

弄堂运动会还吸引了许多刚刚走入弄堂的“新上海人”,有的来自其他省市,有的来自其他国家,他们对弄堂游戏的喜爱一点也不逊于本地人。住浦东的土耳其姑娘Sasmaz,特地从浦东赶来感受一下海派体育文化,她坦言,有的游戏和自己国家的有些游戏很像,让她感到很亲切,好像回到了自己的童年。一位黑皮肤的非洲朋友抖空竹略显生疏,在社区体育指导员的指导下,抖得竟比好多国人都棒,赢得了观众热烈的掌声。

### 夕阳无限好 老当正益壮

在全民健身浪潮推动下,老年群体的健身意识逐步提高,各类体育赛事中频现他们

的身影。徐家汇公园及上海理工大学一带,一群平均年龄超过60岁的篮球爱好者每日7点半聚集于此。

这是一支特殊的老年篮球队,队员大都是退休老人,其中有一半是退伍军人,组建这支球队的邢连义便是一位退役海军军官,他介绍道:“去年9月,这支老年篮球队创建时,球队仅有两三名成员。随着时间的推移,越来越多的同道中人加入其中。如今,已发展成为一支由11人组成的队伍。”谈起组建这支球队的缘由,他说,在部队期间,他经常和战友一起打球。在他看来,国人只有拥有强健体魄才能更好地服务国家,基于这样的想法,在退休后不久,他创办了这支老年篮球队。

姚信山也是瑞文老年队的一员,身体素质称得上全队最佳,队友们都亲切地称他为“老姚”。姚信山虽然家住静安区胶州路,但只要不下雨,他就每天坚持骑车到陕西南路瑞文活动中心打4个小时球。

球场上,这些“老炮儿”们时而定点投篮,时而分队对抗,以篮球为载体,互帮互助。在今年举办的瑞文运动会上,瑞文老年篮球队成功斩获亚军。

# 你来我来 大家动起来

## ——上海人的“奥运会”真闹猛



■ 农耕运动会展示乡土风情

### 全城欢动

出一场汗,交一回心,体育运动以其纯粹,强体抒怀。

在上海,运动无地域。

不分年龄、不问出处,不论人群,市民运动会零限制的参与门槛,让来自五湖四海,各行各业的你在体育的名义下集结,既促进了和谐,又共享了快乐。外国友人穿梭在市井之间,跑过风景历史,洞悉风土人情。上海,是他们的家。外来务工者,难得有了健身社交的平台。他们没有被边缘化,上海以其宽广的胸襟,给其温暖。在各种公益组织的帮助下,热爱运动的残障人士也可以自由地投入运动。

小小的比赛场地,成了让广大上海市民集结在一起的粘合剂,成了民间外交的大舞台,成了传承传统体育文化的载体。市民运动会,这个开在家门口的“奥运会”,以一种包容万象的姿态,让更多的人在上海这座城市共享体育赛事,强壮体育基础。全城欢动,市民运动会,一张光彩的上海海派体育名片。 欣怡

### 菜场运动会 新鲜好过瘾

卖菜的大妈、卖水果的小妹、卖猪肉的大叔都摇身一变成了运动场上的健儿。8月9日,徐汇区职工体育大联赛暨“长桥杯”徐汇区第三届菜场运动会在上海中学体育馆举办,来自25家标准化菜市场的280名菜场工作者济济一堂,进行了一场别开生面的较量。

“菜田李下”、“鼓动人心”、“速效除虫”、“五谷丰登”……趣味运动项目的名字各个听起来十分接地气。比赛中,菜哥菜姐各显神通、奋勇争先,体验了一把运动带来的欢乐。在“菜田李下”比赛,嘉川菜市场团队在各种障碍中飞快穿行,平时在市场上的“利索劲”一览无遗。在“硕果累累”气球搬运赛中,凌云菜市场的6名参赛选手,努力保持平衡,托举起5米高的“大西瓜”,第一个到达终点。赛场上,笑声、掌声和欢呼声一浪高过一浪。嘉川菜市场的王阿姨说:“平常基本没时间锻炼,这个运动会让我玩得很过瘾。”

除了趣味运动项目,菜场运动会还开展了卖菜人广播操赛、拔河比赛,主办方表示,举办此次赛事旨在鼓励广大卖菜人参与运动健身,并凝聚菜市场管理者和经营户的归属感,让

全民健身风潮惠及越来越多的外来务工人员。

### 农耕多文化 乡土有趣味

9月13日,上海市第二届市民运动会第五届农耕运动会在金山区吕巷镇农民体育健身农耕基地火热举行。全市9个涉农区、1个结对区和市农委机关共11支队伍、120余名运动员参赛。农民运动员在农耕地头体验了一把运动的乐趣。

本届农耕比赛精简了项目、优化了赛制,设有接力跳绳、喜交公粮、车水抗旱、池塘淘宝4个项目。接力跳绳比赛的规则有所改进,男运动员负责搓稻草,女运动员跳绳,这样一来更能考验男女队员之间的默契程度;池塘淘宝比赛的难度也进一步加大,将鲫鱼换为泥鳅,比赛时的画面让人忍俊不禁、喜笑颜开。

金山区体育局局长杨伟介绍道,上海农耕运动会旨在展示乡土风情,传承江南农耕文化,突出运动乐趣,不仅让农民各展运动之所长,还能体会到江南传统农耕的乐趣。据了解,本届比赛奖项改革设置了丰收奖、金穗奖、田园奖、风尚奖等,体现重在参与、重在快乐的体育生活化精神。 欣怡 慧琴