

上海国际半程马拉松上午火热开跑 听跑马者讲跑马的故事



东方明珠塔开跑
今晨一万五千名跑者
参赛者享受着运动带来的欢乐与激情
见习记者 李铭坤 摄



我在现场

伴随着一声发令枪，一场属于跑者的盛会正式启幕。

今晨7时，2018上海国际半程马拉松赛在东方明珠塔开跑，15000名跑者带着满腔热情和开心的笑容，享受着这项运动带来的欢乐与激情。其中的不少参赛者，都是“有故事的人”。对于跑步，他们有着各自不同的感悟。

一次体检

“大橙子”是位不折不扣的跑

步发烧友，戴着眼镜，看起来斯斯文文的他一到赛场就像变了个人似的，眼神中透着渴望和坚定。“他前几天脚上受了伤，我们都劝他不要硬撑，可是‘大橙子’不愿意。”一位同伴爆料道。谈及与跑步结缘的经过，这位开朗的男生轻轻推了推眼镜，笑着说：“因为一次体检。”

“大橙子”透露，自己在几年前的一次体检中被查出了脂肪肝，“那时不太注意饮食，又缺少运动，对于体型和体重的控制也差了点，当时拿到报告时，内心有些害怕。”医生建议他控制饮食增加运动，“可我没什么特别擅长的运动项目。”思前想后，“大橙子”选择了最

简单又有效的跑步。“当时我也没想到，跑着跑着就爱上了。身体的状况也好了不少，现在已经没有脂肪肝了。”“大橙子”笑着说道。

“跑步教会我最多的，就是坚持。”“大橙子”真挚地说道：“有时候出差，会在行李箱里放一双跑鞋，虽然不是每次都有时间，但现在已经形成了习惯。”这位跑者表示：不光是跑步，其实做任何工作都需要坚持，“光有想法不去执行是不行的，如果一直坚持下去，成功就会离你更近。”

一双跑鞋

在今天的参赛者中，有不少是

全家甚至公司同事一起出动的，某金融公司的林小姐和她同伴就是其中之一。据她介绍，跑步已经成为公司同事交流感情的重要方式，在共同参与过程中，还有过因跑鞋而引发的一段故事。

“当时我们正在社区进行活动，结束后大家看到有个健身道，便决定去跑几圈，舒缓一下工作的压力。没想到刚跑不久，我的跑鞋就开胶了。有几个之前跟我并不是很熟的同事看到后，主动过来帮忙，后来他们在附近一家店里找到了一双鞋，解决了问题。”林小姐笑着说道。

“第二天去单位才知道，这几

位是新入职的同事，聊起来才知道大家都喜欢跑步，这样也就更亲近了。之后大家还合作完成了一个项目，这说起来都是跑步的功劳，谁又能想到，跑步成了一个交流感情的好方式。”和身边的朋友打趣了几句后，林小姐对记者说道：“通过这个事情，我们之间的感情变得更好了，这对大家的工作和生活都有好处，所以我们以后还要更多地参与。”

边上几位姑娘向记者表示：“跑完半马，下个目标就是挑战全程马拉松，看看自己的极限到底在哪里。”

见习记者 陆玮鑫

抛物线细调整 湿报纸敷马腿

上海环球马术冠军赛国内骑手取经欧美同行

与赛场一墙之隔，是骑手和马匹的休息区。这里，平静了许多。中国骑手张兴嘉、王韞婧和袁茂栋的身影，出现在一群蓝眼睛、高鼻子的欧美骑手当中。上海浪琴环球马术冠军赛，作为大陆首个五星级赛事，是几位佼佼者在本土与欧美高手交流、学习的好机会。

室外障碍赛设12道障碍，马匹的奔跑速度在每分钟400米。场上一分钟，场下十年功。没有超强的悟性、勤奋的训练和执着的投入，就不会有洒脱的跃杆、优雅的转身、人马合一的纯熟。这些，在张兴嘉等看来，则是点点滴滴的积累。

障碍赛上，与浙江年轻骑手张兴嘉合作一年的10岁藏格舍得马“for passion”比赛时有些闹情绪，几次跳起时撂了蹶子，全程下来，两次碰杆。“他是匹公马，赛前看到外面装点得热闹，兴奋了。”张兴嘉分析，自己也有些着急，过杆时往前催了一点，想抢时间。

但来上海参赛，张兴嘉坦言收获很大。这场障碍赛排在第45位出场，他有机会仔细观察前半出场选手的比赛。赛后他感叹，顶尖骑手给自己的最深印象是放松，自己放松，又能让马放松，发挥出最好水平。比如其中两道障碍间，是五个马步的距离，但每匹马的步伐不尽相同，骑手需要在过前一道障碍时控制起跳和落地，步伐略小的马，过杆的抛物线可低一些，落地稍远，接下一个过杆步伐顺畅；步伐略大的马，过杆抛物

线要高一些，这样落地稍近。而这其中调整的奥妙，就在骑手与马匹间即时、放松的交流，拉扯缰绳时小小一点调整，就是坐骑收到的信号。

上海环球马术冠军赛举办到第五年，赛场内外马术文化交流互动氛围越来越热烈。“每个人都会帮你。”有近二十年马术经验的袁茂栋感叹，在上海五星级的赛场，收获一样是五星级的。

马术运动员外，袁茂栋身兼马术教练，因此特别关注同行对马匹的照料。他注意到，这些名将会根据坐骑不同状况调整喂料方式。比如长途飞行后刚刚落地，饲料里会多加水，补充马匹体内的水分，“这跟我们喝稀粥一样。”袁茂栋说，“等安顿下来，饲料会干一些。另外，有些马喂的草料是事先蒸熟的，容易消化。”

这几天上海气温较高，骑手会给马腿做护理，防止胀筋（肌腱发炎）。这个环节，袁茂栋自己也做，给马腿裹上冷敷泥时，通常会在外面贴一层报纸再扎起来，在上海他发现，顶尖骑手还多了一个步骤：先把报纸泡湿再贴上去，只为让马感觉更舒服。

“他们对马的照顾，超出了我们的想象。”袁茂栋感叹，人马合一的马术运动，只有对每个细节认真把握，自己才有机会赶上这些同行，代表中国骑手，更多地出现在高级别的赛场上。 本报记者 金雷

巴萨今晨国王杯四连冠 伊涅斯塔完美告别

在北京时间今晨进行的国王杯决赛中，巴萨5比0横扫塞维利亚，成为85年来首支夺取西班牙国王杯四连冠的队伍。对于即将离开巴萨可能加盟中超的巴萨中场核心伊涅斯塔而言，这是一个完美的告别。

34岁的伊涅斯塔去年与巴萨签下终身合约，只要他愿意，就可以一直效力巴萨，而在此之前，巴萨尚未与任何球员签下终身合约。不过伊涅斯塔决定，本赛季结束后离开效力近20年的巴萨，或许加盟一支中超球队。为了不影响这场决赛，伊涅斯塔将在几天后宣布自己的去向。

今晨这场决赛在马德里竞技主场进行，西班牙国王费利佩六世到场观战。虽然巴萨最近痛失欧冠四强资格，不过在国内赛场依然势不可当。苏亚雷斯开赛14分钟率先破门，梅西31分钟建功，成为了第二位在5次国王杯决赛中取得进球的球员，之前创下这一纪录的是已故毕尔巴鄂竞技队射手萨拉。梅西随后在上半场结束前助攻苏亚雷斯梅开二度。巴萨上半场结束3比0领先，锁定了冠军。伊涅斯塔下半场开始不久与梅西配合后破门，此时全场球迷高呼伊涅斯塔的名字，为他的进球而喝彩。库蒂尼奥随后主罚点球命中，帮助巴萨5比0拿下决赛。

伊涅斯塔第88分钟被换下场时，全场观众起立向他表示敬意。“伊涅斯塔、伊涅斯塔”的声音在球场久久回荡。当伊涅斯塔下场前，几乎所有巴萨球员都走过来和他拥抱致敬，苏亚雷斯甚至抱住他的头亲了一下，而梅西也和这位老战友紧紧相拥，不愿分开。

在被换下之后，伊涅斯塔眼眶微红，但仍强忍着不让泪水落下来，他的心里，真的是舍不得巴萨。但是今晨这一切，似乎都在预示着，距离伊涅斯塔离开巴萨，已经越来越近了。几分钟后，伊涅斯塔作为巴萨队长，从费利佩国



■ 赛后梅西与伊涅斯塔(右)拥抱 图 IC

王手中接过国王杯，并高高举起。

巴萨如今成为第三支赢得国王杯四连冠队伍，之前已经非常遥远，分别是1905年至1908年的皇马以及1930年至1933年的毕尔巴鄂竞技。这是巴萨第30次称雄国王杯，夺魁次数遥遥领先其他各队。

本报记者 黄永顺

收视指南

上视五星体育频道今天18时将转播中超江苏苏宁与上海申花比赛实况，20时将转播上海上港与天津泰达比赛实况。

央视五套今天19时30分将转播CBA总决赛辽宁与广厦第四场比赛实况。