

■业余高手

我眼中的马拉松： 重在参与挑战自我

□险峰

2012年9月2日，我用5小时10分20秒，跑完了我的第一个全程马拉松。这件事对我来说，意义非凡。

二十年前，我曾患有严重的腰椎间盘突出症，那时的我步行100米得休息3次，从前看人向左斜，从侧看人向前倾，站都站不直，后来甚至连生活都不能自理……经过数年的治疗和调理，我终于挺直了腰板，那时候只觉得，轻松走路的感觉真是好极了。2003年“非典”以后，我为了加强锻炼，开始跑步，即使是酷暑严寒也不例外，出勤率能保持在70%以上，一直坚持到了现在。

2011年，我用2小时13分跑完半程马拉松。而在此之前，我跑的最远距离，就是公园里跑过

10公里。2012年，我“斗胆”跑完了全程马拉松，一路下来，感触颇多。

首先，要有战胜自己的勇气。当跑到28公里右膝出现疼痛时，我想，这已经超越了我过去跑的最远距离，一定要坚持到底。其次，精神不倒。在距离终点还有几公里的时候，我实在是跑不动了。这时，前面一位313号老先生引起了我的注意，老人不急不燥，步幅不大，但却心无旁骛，勇往直前。我问老先生，您高寿？老人答：78。就是这位老先生激励着我，我才能最终咬着牙，跑向马拉松的终点。第三，跑步不仅仅是一项运动，更代表一种积极、正面、向上的人生态度。

就这样，我成了单位近千名

员工中第一个跑完全程马拉松的人，大家对此感到十分诧异：当年扶墙走的人，还能去跑马拉松？有的同事甚至因为我开始关注马拉松赛事，不经意间，我变成了马拉松文化的“宣传使者”。

今年4月，我加入了市里的田径协会健身长跑分会。每到周日，跑友们都会聚集到森林公园一起切磋。目前，我正在准备我的第二个全程马拉松，希望自己每次都能有所进步。

从一个严重的腰椎间盘突出症患者，到一个自信、豁达的马拉松参与者，能有今天的体魄，我非常知足。我运动、我快乐、我健康！重在参与、挑战自我，这就是我所理解的马拉松精神！



中超标王案尘埃落定 孙可暂回舜天 待松江入超回归

本报讯 沸沸扬扬的孙可天价转会案终于尘埃落定。7日，权健集团与天津松江俱乐部联合召开新闻发布会，宣布孙可暂时回江苏舜天俱乐部踢球，待松江队冲超成功，再来天津踢球。

舜天俱乐部副总经理郑明在发布会上说：“孙可就像是一个嫁给天津的小媳妇，我今天作为娘家人要把他暂时带回去。我们虽然收了彩礼，但孙可还想在娘家多住几天，等婆家把房子装修好，我们再把姑娘送回来。”

6月18日，泰达赞助商权健集团出资把孙可从江苏舜天签来天津泰达，6600万元的身价也创造了中国球员的转会纪录。但因泰达方面不认可、不接收、不注册，导致这桩转会成为“烂尾工程”，孙可一度面临无球可踢的境地。但随着泰达放弃收购孙可的协议，且权健全资收购了松江，孙可的去留才最终得到解决。权健与舜天商定，舜天无需退还6600万元转会费，孙可继续留在舜天出战中超比赛，待松江冲超成功后，孙可再行回归。

转会泰达失败和无球可踢的这段日子，给孙可的情绪和状态

都带来了影响，他说：“这件事让我、权健集团和舜天俱乐部都受到了伤害，所幸的是大家一直在想办法补救。重新回到江苏舜天后，自己的目标就是尽快恢复状态，争取早日打上比赛。”

郑明表示，由于孙可最近没有系统的训练，还需要一段时间的恢复，因此，从保护他的角度出发，近一两场中超比赛还不会让他上场。

发布会上，针对孙可6600万元的转会费是否符合市场规律的问题，孙可本人和权健集团都给出了回应。孙可说：“6600万是对我价值的肯定，感谢权健对我的欣赏和认可，希望松江早日冲超成功，我会更加努力地训练和表现，回报大家的信任。不论在哪里，只要我踏上球场便会全力以赴。”

而权健集团董事长束昱辉则称，6600万元买孙可，不是一个经济问题，而是一种价值的体现。“我们给出这么一个价格，是对俱乐部培养年轻球员的一种肯定，是想让更多中国家长支持孩子去踢球。”他说。

(艾文)

■职工体育

朝阳千余名卫计职工赛拔河

本报讯 (记者 刘欣欣) “注意重心！加油！用力！”在一声比一声高的助威呐喊声中，7月3日，朝阳区卫生计生系统职工拔河大赛决赛在工人体育馆举行。50家单位组成的48支代表队，通过就近分组进行预赛的方式，最终24支队伍成功晋级决赛，1000余名卫计系统职工参与

了此次活动。

从6月初开始，各单位根据所在的地理位置，就近进行了预赛。“在活动组织的过程中，我们考虑到了朝阳区范围广的实际情况，创新了就近开展预赛的方式，得到了各单位的认可。”朝阳区医疗卫生工会相关负责人介绍，“在项目的选择上，我们考

虑到拔河难度相对较低，但是参与面大，而且方便训练。”

据介绍，近年来朝阳区医疗卫生事业蓬勃发展，职工队伍不断壮大。为更好发挥工会职能作用，丰富职工业余文化生活，朝阳区医疗卫生工会以“讲团结、重实效、促和谐”为主题，举办了此次的拔河比赛。

■体育资讯



富力确认 国安正式报价哈默德

本报讯 广州富力正处于球员转会的风口浪尖，随着韩国后腰朴钟佑、尼日利亚前锋阿隆的离队，近日被富力束之高阁的前锋哈默德也被北京国安提出正式报价，目前双方正在谈判之中。

近日，富力的韩国后腰朴钟佑正式宣布转会，他现在已经加盟阿联酋阿尔加吉拉队的一员。这也正是朴钟佑为何在上周五抵达上海后仅仅一天就返回广州的原因。而此前在联赛登场的尼日利亚前锋阿隆前日也突然离沪返穗，在传闻俄超莫斯科中央陆军报价370万欧元的当口，一切皆有可能。

除了朴钟佑与阿隆，另一名早就被富力俱乐部“束之高阁”的前锋哈默德也正在谈判的过程中。广州富力俱乐部确认，北京国安已正式对哈默德提出了报价，但这份报价尚未达到富力的心理期望，双方还在谈判之中。(艾文)



李学林确认 加盟上海男篮

本报讯 近日，李学林与上海东方男篮俱乐部正式签约，下赛季将代表上海队征战CBA联赛。

31岁的李学林此前在北京男篮效力了四个赛季，总共出场127次，2011-2012赛季李学林因为在总决赛中的出色表现而荣膺了该赛季总决赛MVP的称号。随着对于CBA联赛的日渐熟悉和自身良好的竞技状态，李学林在CBA各队中一直都是“抢手货”，不过在2013-2014赛季追随北京男篮夺冠后，李学林因为合同问题而未能够和北京队继续签约，随后李学林回到SBL的母队裕隆男篮，一直跟随球队训练。但整个2014-2015赛季李学林都没有参加任何职业联赛，由于合同和注册方面的问题，他并没有最终回到SBL的赛场。

在新赛季李学林将与曾文鼎一起为上海队征战。据知情人消息，李学林加盟上海并非高薪。(鑫鑫)



温网小威莎娃 今晚掀巅峰对决

本报讯 2015赛季温布尔登网球公开赛已经结束女单1/4决赛的争夺，世界第一小威廉姆斯在先输一盘的情况下克服慢热，用3:6, 6:2, 6:3的比分逆转战胜白俄罗斯名将阿扎伦卡，继而与同为前赛会冠军的莎拉波娃会师四强。

莎娃半决赛的对手是头号种子小威，塞蕾娜在过去10年中已经连续16次击败她，谈到这场巅峰对决她表示：“我们之前没有什么秘密。11年前是我们第一次交手，能在中心场击败她是非常难忘的经历。这是一场新的比赛，和她的交手纪录并不好看，我会努力改变它，这就是我在想的想法。”

本场比赛将于今晚8点打开。

(艾文)