

■赛事推荐

世界杯预选赛第三轮
中国VS中国香港
9月3日 19:35



小心“高梵”们

□本报记者 段西元

周四，国足将迎来世预赛第一个比较大的考验——主场迎战中国香港队。中国香港队看上去不大起眼，但他们却是目前小组的“领头羊”，这支球队也暗藏着很多“玄机”。

中国香港队最大的“底牌”就是他们拥有多名归化球员，以前港队也有过巴贝利、山度士这样的“外援”，但球队首发中顶多一两个，而这支球队的“外援”数量之多令人咋舌。要拿这些归化球员和中超的外援比，那是肯定比不了的，中超的外援动辄千万级别，很多都是世界级球星。不过，中国香港队的这些归化球员有两个特点——其一大多在香港联赛效力多年，熟悉中国香港队的打法，配合很默契；其

二，这些球员都弥补了中国香港队在各个位置上的短板，让中国香港队的整体实力有了加强。

中国香港队这些归化球员中，最让北京球迷熟悉的莫过于效力于北控队的高梵。高梵这名球员有着突出的个人能力，虽然是内援，但是他的这种强突能力，丝毫不弱于中甲的外援，经常能看到高梵一条龙从中场杀到禁区腹地。高梵的问题是战术意识比较差，有时候“独”一些，但是他的这种“生吃”边路的踢法，还是任何对手都比较畏惧的。高梵的这个水平，如果概括一下，就是比内援高一些，比外援低一些。

实际上，就是这个看上去还不错的高梵，在中国香港队里并

非绝对主力。这支球队的其他归化球员也都具备着高梵一样的能力，像他们的两个黑人中卫，控制力很强，中国队跟中国香港队踢，因为这两个黑人中卫的存在，不会像以往那样有太多的高空优势。而中国香港队锋线上那个英格兰前锋麦基，虽然技术粗糙，但还是很能搅和的，特别是他有一定的速度，反击中威胁不小。

总体来看，补充了“外援”的中国香港队，较之以往实力更强，其水平在中甲上游和中超末流之间。也就是说，中国队只要打出水平不失常，在主场应该可以拿下。关键是中国队自己不能有闪失，对手不是不丹队那样的鱼腩，你犯错误，他就有能力抓住。



右二为作者

■业余高手

一个快递员对“北马”的感悟

□田玉桥

从2008年到今天我连续参加“北马”比赛，对于别人而言我不敢说自己的“北马”经历是个传奇，但于自己个人而言“北马”一定是个传奇中的神话。促使自己怀着感恩的心情敲打着键盘将这么多年“北马”征程中的收获及感触记录下来，希望对未来是一份鼓励和鞭策。

2008年“北马”首秀踏入“北马”的门槛，当时作为一名快递员的我没想到离马拉松是这么近，每天骑着自行车带着超载的快件沿线穿于北京城的大街小巷，有的时候为了将加急件按时送到客户的手中往往奔跑在路上（节省停车时间），楼道内（节省等候电梯时间），或许个别客户或现在的快递员不相信当年我们会跑着送快递，但事实就是如此。

无论从精神上还是从实际生活中我都需要一次洗礼和振作，于是我有意识的在工作中培养自己能跑不走边跑边送，跑着跑着感觉有点像运动员的意思了，加之2008年奥运会的氛围点燃了我年轻时就想参加马拉松的梦想火焰，就这样积极报名参加了2008北京马拉松。在比赛中因训练不够系统，第一次马拉松经历和大多数人一样是刻骨铭心的，起跑前的踌躇满志，途中跑时历经身

心疲惫、30公里过后的“鬼门关”疲劳期来临时大脑一片空白，只知道四肢在机械的运动着，在我的定义中马拉松是跑下来而不是走下来的，无论多苦多累也要坚持奔跑到底，最终我以3小时05分完成首秀。自那时起，我每年都要参与到“北马”中，成绩也稳定在3小时以内。

我时常在想：四十几岁才踏上马拉松的赛道，能不能跑出自己所能期望的成绩？经过评测这个想法是可行的，于是利用业余时间循序渐进的按计划刻苦训练，每年一个小台阶逐渐突破着……直到2011年的“北马”，带着虔诚时不我待的决心一路追随在“北马”的赛道上，终于接近了心中的目标。

在“北马”的跑道上，我用脚步丈量的不只是42.195公里赛道，还有感受一路相伴、面带微笑的志愿者发自内心的鼓励和笑容。和其他赛事比较“北马”虽然距离一样但感受大有不同，所以我将“北马”锁定为检验自己训练水平和成绩的平台赛事。

回想这些年的“北马”赛道经历，感谢上帝让我由一名快递员蜕变成一名马拉松爱好者，感谢“北马”让我有了“人生如赛道，赛道如人生”的深刻感悟。



张呈栋回归 国足23人聚齐

本报讯 8月31日晚，张呈栋从西班牙回到深圳，跟国家队会合。由于张呈栋抵达时球队正在训练，因此他放下行李后立刻前往训练场，进行了简单的恢复。

西甲联赛第二轮比赛结束后，张呈栋立刻回国。他先从马德里飞到广州，然后再从广州乘车前往深圳，跟国家队会合。张呈栋抵达国家队下榻酒店时已是晚上七点半，球队此时正在宝安体育中心外场训练。得知此事后，张呈栋放下行李，换上训练装备后立刻前往训练场，跟大家见面。随着张呈栋的回归，此次参加国足集训的23名队员也全部到齐。

由于张呈栋是刚下飞机，因此他并没有参加球队的有球训练，而是在场地进行了简单恢复。由于之前一直跟随巴列卡诺队训练，因此张呈栋的体能肯定没有问题。对于他说来说现在主要的工作是好好休息，消除旅途的疲惫，然后再用最短时间倒换时差。

在佩兰的战术体系当中，张呈栋一直是右后卫，他的到来弥补了球队这个位置上人员的缺失。由于转会巴列卡诺，张呈栋并没有跟随球队参加东亚杯赛，再加上张琳芨有伤缺阵，这也让佩兰在这个位置上找不到合适的人选。现如今这两人都已回归，



佩兰非但无需在这个位置上烦恼，反倒要在张呈栋和张琳芨这两人之间选择一人。

昨天，张呈栋已正式开始跟随球队进行有球训练，加入到备战两场世预赛的阵容当中。

(艾文)

■职工体育

“奔跑吧·少年” 点亮海淀儿童暑期生活

本报讯 (记者 白莹) 近日，西三旗街道清景园·社区青年汇组织社区内的青少年和亲子家庭在奥林匹克森林公园南园开展了“奔跑吧·少年”暑期成长活动，本次活动利用微博微信和海报等宣传手段招募到40余人参加。

活动当天，天气凉爽，空气清新，参加活动的青少年及家庭来到南门附近的五环小广场，在青年汇社工的带领下，大家进行了包括指压板、搜集不同树叶、猜拳、投沙包、顶气球等多项比赛，首先完成的选手会获得精美奖品，其他人员完成也会获得相应的纪念品。活动最后，选手们分出了名次，按照排名领取了奖品。

此次暑期活动内容丰富、主题明确，通过竞赛的形式，锻炼了青少年心理、身体素质，受到学生和家长的喜爱。一些孩子们



玩得意犹未尽，希望下次能有更多的项目参加，家长们也希望多多举办此类活动，既可以在周末带孩子们出来游玩，也能借此机会认识更多新朋友。