



■段言堂

国安归来，要看三人

□本报记者 段西元

已经算不清多久没看国安队的比赛了，这个周末中超重燃战火，国安客场挑战辽宁队，北京球迷终于又可以为御林军呐喊助威了。

联赛还差7轮（国安还有一场补赛），国安的夺冠形势非常严峻，在剩余比赛里，国安要尽可能拿到足够的积分。总结国安前面的比赛，攻击端的问题更大，有些该拿下没拿下的比赛，就是因为国安“攻坚不力”造成的。联赛冲刺阶段，国安要想“收复失地”，提升攻击力是当务之急。

在人员不可能有变化的前提下，挖掘现有球员的潜能是关键。余下比赛，国安攻击端有3人作用最为关键——克莱伯、宋博轩、德扬。克莱伯来到国安已经有一段时间了，但是由于欧洲的赛季和中超不同步，克莱伯身体上的“时差”一直没倒过来。经过漫长的间歇期，巴西人的身体状况有了很大的进步，特别是他减轻了体重。联赛冲刺阶段，该是克

莱伯“见真章”的时候了，巴西人有什么本事都该“倾囊而出”了。

伤停了很久的宋博轩则是国内球员的主要“增长点”，随着张稀哲逐渐融入全队，国安前场的节奏把控比较稳定了，现在需要的就是能够打破平衡的快马。宋博轩的及时归来，为国安提供了很好的选择。联赛初期，宋博轩状态大勇时，无论是在亚冠还是在中超赛场，那是“想吃谁就吃谁”，当球队打不开局面的时候，宋博轩的突破每每能打破僵局。从某种意义上说，宋博轩是国安后面比赛的又一个“强力外援”。

最后要提的是德扬，前面说的克莱伯是新援，宋博轩则是伤愈回归，与他们相比，德扬更像是“常规武器”。之所以说德扬，是因为德扬的黑山国家队在欧预赛这2轮比赛中成绩不错，又燃起了出线的希望。作为黑山人，黑山队成绩好对德扬来说肯定好事，但对国安队则未必是好事。下月初国际比赛日，德扬又得做“空中飞人”在欧洲和北京之间往返，一把年纪的黑山中锋能否保持好状态是个疑问。对此，国安必须早做准备，在德扬的状态调整以及人员轮换上提前安排规划好。



闵鹿蕾：曾跟李根谈好续约 签约时他反悔



还有律师的问题，要再考虑一下。完了之后我马上跟李根取得了联系，因为这当中我们联系了很多次。我说李根还有什么问题吗？有什么问题咱们可以去谈，从我这点上，我会表现出最大的诚意和耐心在这等着你。”

“大约在7月30日左右，李根就给俱乐部反馈消息，说不跟北京签约了。说心里话其实两个月以前（从现在计算）李根已经回答我们说不跟北京队签约了，但是我们没有任何的说法，没跟媒体说一个字，李根走与否，就是对李根的尊重，尊重他的选择。”

对于李根的离开，闵鹿蕾表示：“运动员嘛，咱们毕竟合作了三年，给北京夺得了两个冠军，也做了贡献，我们非常尊重非常理解。确实在李根的问题上，首先我非常感谢首钢俱乐部表现出来的最大诚意和做出的最大努力。第二，我尊重李根的选择，不管李根是选择新疆也好，选择北京也好，尊重他的选择，也理解他。作为北京首钢男篮来说，我们永远会给所有优秀运动员和有冠军梦的运动员敞开大门。第三，我想说的是首钢男篮会一如既往地刻苦训练，大家会更加团结地面对新的挑战，面对新的赛季。我们绝不会降低我们的目标，我们一定继续追求我们心中的这种理想。”

(大叶)

本报讯 作为今夏最重磅的自由人，上赛季北京队冠军成员之一、新晋国手李根转会新疆广汇俱乐部一事，可谓一波三折，闹得沸沸扬扬。新疆广汇俱乐部董事长侯伟近日亲口表示，俱乐部已经与李根正式签约，外界的种种猜测均无根据。对于李根加盟新疆队，北京队主帅闵鹿蕾进行了回应，他表示球队曾跟李根达成过续约的想法，总经理还曾拿着合同去找他，不过后来李根又决定不跟北京续约。他会尊重和理解李根的选择，也感谢李根为北京队做出的贡献。

对于李根加盟新疆的事件，闵鹿蕾接受采访时说：“在李根这个问题上，我们一直没有对外说任何事。上赛季结束之后，我们一直在积极地与李根协商续约的问题，一直到7月的20日左右，基本上达成一致。我们的袁总拿着合同到长沙准备和李根签约，在临签约的那一瞬间，李根说他



■业余高手 在“北马”收获自我肯定

□张莹

起初在国外读研究生时常常会在跑步机上跑上10公里，但从未想过要跑马拉松，总觉得超过了个人的能力范围。回国后，2007年健身俱乐部做活动，在免费跑鞋的诱惑下，我第一次参加了北马的活动，跑了10公里。2009到2012年，连续跑了北马半程，除了凄风苦雨的2010年，其他时候成绩都在2小时零几分钟。其实自2009年我就许愿，要在有生之年跑一次马拉松，当时觉得这个梦想既现实又飘渺，并非遥不可及，但需要付出艰辛的筹备。

2013年，本想八月中到十月中旬进行两个月的密集训练，结果只进行了一两周，便因为感冒、装修、出游等种种事情搁置了，也没能完成北马前一个月跑一次30公里长距离的计划。在跑前一

两周我都无比忐忑，想着“如果在30至35公里遭遇极点怎么办”，“不能6小时内完赛又要耽误一年”等种种问题，也有那么一刻想退缩，想“跑个半程然后搭地铁去领包就算了”。然而内心总有不甘，在网上浏览了一些参赛者的记录，许多人跑步的时间并不长，都咬牙坚持下来了，我为什么不相信自己呢？

北马发令枪终于响起，我一心想着，每年的终点不过是今年的起点，所以前半程力争保存体力，步频步距都控制在平时热身和放松的速度范围，所以虽然着装和前一年几乎一模一样，却没有那种全身热血沸腾的感觉。就这样走走停停到了北四环，大概跑了17—18公里，这时便开始感觉乏力。

许多背着全程号码布的参赛

者在过了半程后不久就上了收容车。虽然艳阳高照，但我明显感觉到空气中的凉意，尤其是转上学院路后变成逆风而跑。身体内经由早餐和补给储备的能量消耗殆尽，汗水的蒸发带走更多的热量，我在明朗的正午感受到了2010年冷雨中一样的失温。

转上科荟路，阳光被屏蔽，继续冷，跑得越快，身体产生越多的热量流逝在风中，越感到寒冷。我的步速明显掉下来，打着哆嗦走了长长的一段路。这种状态一直持续到35公里后进入奥森，离开了高楼大厦造成的风道，在树木的环绕下又暖了起來。叶子金灿灿的，湖水平静清澈，我似乎又寻回一些力量，虽然依旧跑走走，但整体速度提升了上来。在最后一段路，暗自鼓气，把音乐调成节奏明快的曲目，还小小冲刺了一下。

我曾经对朋友说过，能跑5公里就能跑10公里，能跑10公里就能跑半程。现在我也想说，能跑半程，全程也不是遥远的目标。因为我是如此一步步跑过来的。我一直不认为自己在体育方面有什么天赋，只是比大多数人在运动之路上早走一步，走得久一些，如此而已。在近六个小时漫长的奔跑中，尤其是寂寞冷清的半程至35公里，由不得你不去思索一些什么。我性格中最缺乏的一种优良品质，大概就是持之以恒，一场马拉松的完赛，让我对自己又多了一些信心和自我肯定，这已经是一份丰厚的收获。