

## ■赛事推荐

中超第24轮补赛  
北京国安VS长春亚泰  
9月16日19:35



有杜震宇这样的中超老将坐镇，亚泰实力不容轻视

# 气可鼓不可泄

□本报记者 段西元

今晚，北京国安将在主场迎战长春亚泰。目前中超积分形势，国安只能“仰望”恒大，确保一张亚冠门票是国安当下最紧迫的目标。后面几轮比赛，国安需要拿到足够的分数，而主场比赛的成绩更是重中之重。

长春亚泰历来不是国安的“幸运星”，更多时候该队扮演的恰恰是国安队“拦路虎”的角色，

他们给国安球迷留下很多不太好的回忆。例如2007年丰体雨夜，正是亚泰队浇灭了国安的冠军希望；再比如2009年，亚泰队在工体完胜国安，使得铁帅李章洙被迫下课。如今亚泰队早已不是当年那支有实力冲击冠军的球队，不过该队依然保有很强的战斗力，特别是球队的几位锋线外援能力很强，再加上老将杜震宇

这样的“老中超”，国安要防住他们的攻势并不容易。亚泰尚未安全保级，他们的战意也是非常浓厚的。

输给辽宁队后，失去夺冠希望的国安士气有些低落，但越是这样的时刻，越要把“精气神”凝聚起来，正所谓“气可鼓不可泄”。我们常说的“国安精神”，就是这种在逆境中不屈不挠的斗志。历史上，国安队还是比较善于打关键比赛的，球队几乎每年都会遇到“困难时期”，也每每能够安然度过“困难时期”。现在是国安队发扬“传统”的时候，既然口号是“永远争第一”，就不能随随便便放弃。这个当口儿，技战术的东西能起的作用有限，真正重要的恰恰是“这口气”，咬住了球队就还有希望，咬不住就会一泻千里。

对阵长春亚泰，开局非常关键，国安队必须努力在开场“震慑”住对手，让对手感到压力无处不在。最近的比赛明显感觉国安控制力下降了，这种控制力下降带来的直接后果是对手不害怕国安了。从这场球开始，国安要力争重新让对手感到畏惧。

## ■业余高手

# 雷琳琳的“北马”故事： 为公益而跑，也为自己而跑

□本报记者 周美玉



见到雷琳琳，手腕戴着计步器的她，脸上神采奕奕，她直言这是经常跑步给她带来的自信和青春。目前，她正在备战即将开始的“北马”，她对自己很有信心。

## 跑步带来健康和自信

说起与马拉松结缘，那还是因为同事的带动。“单位的领导是跑步爱好者，他前年就参加过‘北马’，经常给我们讲跑步带来的益处。”雷琳琳说。在领导的带动下，雷琳琳和同事们也纷纷

尝试。

其实雷琳琳是当兵出身，跑步对她来说不在话下。“在部队待了20年，平时在部队也要训练，但我是通信兵，所以每次训练的强度不大，也就3公里。”

去年，雷琳琳和同事一起报了“北马”的半程比赛，半程也要21公里。从3公里到21公里，这差距还是挺大的，在备战时，雷琳琳尝试了4次，就坚持了下来。“第一次跑了5公里，第二次跑了12.5公里，第三次跑了15公里，就这样一次次拉伸。第四次时，跑完16公里之后就觉得自己体能到了极限，想放弃，后来一直坚持，还是把21公里跑下来了。”

雷琳琳很庆幸接触了马拉松：“首先身体素质变好了，前几年一直有的湿疹，从去年起就再也未复发。另外，觉得自己更有自信，长跑锻炼了耐力，觉得自己做什么事都有信心。”

## 非常有信心跑完全程

此次，雷琳琳和爱人一起报名参加了“北马”，“这次要挑战全程42.195公里，目前已经开始备战了。”这两个月以来，每周跑步三到四次，跑步距离大概是6-10公里，周末会去奥林匹克森林公园跑上21公里。“老公

跟我一起跑，两个人有个伴，往往能坚持下来。”雷琳琳说。

两口子还把各自的同事和战友也带动了起来，让更多的人参与。虽然一直没有尝试一口气跑下来42公里，但雷琳琳直言她并不担心。“我跑完21公里，大概是2个小时，剩下我还有4个小时的时间跑完21公里，可以采取跑走结合的形式。我有信心，一定会在规定时间内跑完全程。”

## 为公益跑助聋儿康复

雷琳琳所在的单位是中国聋儿康复研究中心，这次中心与“北马”还有一个合作。“此次有200人通过‘中国聋儿康复研究中心公益跑’申请报名，目前，200多个跑友已经捐款20多万元，这将可以资助15个聋儿，够他们一年的康复费用。”

其实，早在2013年，中国聋儿康复研究中心就组织了一个“听”跑友群，里面都是关注聋儿康复的人，雷琳琳就是其中一员。为了宣传公益事业，雷琳琳和“听跑友”们每个月举办一次长跑活动，希望引起更多的人对聋儿的关注。

今年，在“北马”上，还可以看到他们穿着印着“关注听障儿童”背心的身影，“我们为公益而跑，也为自己而跑。”雷琳琳说。

## ■体育资讯

# 北控主场设在工人体育馆？ 联赛办：未收到相关申报

本报讯 中国篮协14日在其网站上发布通知，同意重庆翱龙男篮变更为北京控股男篮，后者将出现在新赛季CBA联赛的赛场上。有消息称，北控男篮新赛季的主场将设在工人体育馆。CBA联赛办公室负责人在接受采访时表示，目前还未到中国篮协的准入评估期，因此尚未收到北控男篮有关主场设置的申报材料。

据CBA联赛办公室负责人介绍，每个赛季开始前，中国篮协会对参加联赛的俱乐部进行准入评估，其中包括球队主场设置在哪个场馆。中国篮协准入评估小组会根据相关要求和标准，对球

队提出的主场进行评估。

“目前还没有到准入评估期，所以尚未收到他们（北控男篮）关于将主场放在哪个场馆的申报材料。”该负责人说。

作为上赛季CBA的新军，重庆翱龙男篮常规赛战绩为4胜34负，在20支参赛球队中排名垫底。赛季结束后，北京控股集团收购重庆翱龙的传闻不断，但一直未得到官方确切消息。据知情人士透露，日前北京控股以2亿元的转让费用完成了对重庆翱龙的收购，在得到中国篮协的审核批复后，北控男篮确定将出现在新赛季CBA的赛场上。（新文）

## ■职工体育



# 北京万人广场舞大赛举办

“海涛旅游杯”2015北京万人广场舞大赛，昨天在方庄体育公园拉开帷幕。本次大赛设十几个分赛场，数百个社区，万人参加预赛，优秀团体将进入选拔赛，最终脱颖而出的16支团体，将进入北京电视台演播大厅进行半决赛、决赛。

该活动由北京市健美操体育舞蹈协会支持，北京海涛国际旅行社股份有限公司等单位主办，方庄地区办事处、方庄地区工会、北京京视体育发展有限责任公司、北京电视台体育中心《快乐健身一箩筐》、北京睿智翔云广告有限公司承办。

本报记者 黄葵 摄影报道

# 西城区职工游泳比赛落幕 优秀选手将出征市级比赛

本报讯（记者 陈曦）近日，第七届北京市体育大会西城区职工游泳比赛在广安游泳馆圆满落幕。赛事主办方介绍，将有47名优秀选手代表西城参加市级比赛。

据了解，第七届北京市体育大会于2015年5月至10月在京举行。该体育盛事汇集篮球、足球、体育舞蹈、龙舟、风筝、空竹等45个项目的比赛活动，此次西城区职工游泳比赛作为第七届北京市体育大会各区县游泳系列选拔赛之一，将根据成绩推荐优胜者参加市、区游泳系列赛。

该赛事由区总工会、区体育总会主办，区职工体联、区游泳运动协会承办，比赛共设置包括自由泳、仰泳、蛙泳在内的50米和100米以及4×50米两男两女混合接力等多个项目，除此之外，参与选手还以年龄、性别划分为不同组别进行比拼。

此次赛事共吸引20家单位的134名选手参与。相关负责人表示，西城区所属单位职工均可报名参加，各参赛单位每个项目可报2人，每人只可报1个单项可兼接力。比赛采用一次决赛，按比赛成绩录取名次，本次比赛执行中国游泳协会审定的《2003年游泳竞赛规则》及有关修改的通知。为了保证赛事的公平公正，本次比赛的裁判由西城区游泳协会裁判员选派。

比赛当天，广安体育馆热闹非凡，由于参赛者全部来自该区各行各业的会员职工，并非专业运动员，所以很多选手都将此次比赛当做一次参与全民健身的绝佳机会，大家并不在乎最终成绩，而是专注享受比赛过程。“第一次参加正式比赛，没有经验，今天能顺利游完全程已经非常开心了。”参加自由泳女子乙组比赛的职工小刘表示。