



古船面包公司电工刘启军： 享受骑行中的 自我突破

□本报记者 王路曼

刘启军是北京古船面包有限公司电工班的一名普通电工，每天跟机器设备打交道的他，有着十分直爽的性格。“因为工作忙，我也没有太多的爱好，唯有骑行运动给我带来了许多乐趣。”刘启军笑着告诉记者，虽然自己也仅仅是业余水平，但较之三年前，他身上的变化也是非常明显的。

三年前，身体有些发福的刘启军第一次接触骑行运动。“刚开始的时候，只是出于锻炼身体想法，开始骑行，也没有想过骑多远，坚持多久。”刘启军告诉记者。但随着时间长了，他开始享受骑行的过程。“在骑行过程中，我可以不断突破自我，每一次抵达都让我觉得特别有成就感。”刘启军笑着说。

刘启军还记得第一次随队远距离骑行的经历。那是一次往返60多公里的路程，“其实，这段距离并不长，但当时的我根本就跟不上大队伍，多数时候，我都被前队远远地落在后边，然后累得上气不接下气。”刘启军告诉记者。为了不掉队，也为了提高自己的骑行水平，他只好私下里下功夫练习。

于是，下定决心骑行的刘启军开始利用上下班路上的时间进行骑行，利用休息日，给自己安排短途骑行，提高速度，磨炼耐力。“我给自己设定时间上的目标、距离上的目标，一次次地进行挑战。”刘启军说，只要一有空，他就骑车出去拉练，直到能追上大队伍的速度了，他才不再给自己增加训练项目。

现如今，骑行三年的刘启军

已经算是骑行队伍里中上等水平的队员，每周外出骑行都是他的固定活动项目。“我们大多数骑行路线都锁定在京郊，围绕通州区附近的平谷区、密云区、怀柔区，这些地方几乎都曾留下过我们骑行的车轮印。”刘启军说，此外，较远一点的门头沟、延庆、房山等区，也是他们的骑行目标。通常，往返200公里左右的距离，刘启军要骑行一天。

说起骑行中最难克服的问题，刘启军觉得是坚持。“当遇到上坡路的时候，或身体达到了一个极限的时候，人的本能就是退缩。”刘启军说，“但越是这个时候，越要给自己勇气和决心，坚持下去，因为只有努力去坚持，去超越，才能遇到更好的风景和更好的自己。”

“骑行时，你都想什么啊？”面对记者的问题，刘启军呵呵一笑，“我也没想什么，就是看向远方的目标，然后超越，再设定新的目标，再超越。”刘启军说，或许骑行是寂寞的，但每一次超越和坚持，就是骑行最大的收获。

除了京郊骑行，刘启军也曾随队进行环青海湖骑行。“我们坐火车抵达西宁，然后开始环青海湖骑行。因为海拔较高，300多公里的路程，我们骑行了三天。”刘启军一边回忆，一边陶醉地向记者讲述他在骑行过程中的所见所闻。

“太美了。”刘启军感慨地说，骑行的速度，足够让眼睛有时间留下身边的美景，感受大自然的美好。

■段言堂

伊尔马兹快点儿找回射门靴

□本报记者 段西元

京津德比工体近年来首次开辟客队球迷看台，京津球迷之间和平相处，而场上的比分也非常“和平”，虽然比赛打得激烈，但谁也没有取得进球。

本场比赛，近来战绩不佳的天津泰达采取了守势，除了在开局他们进行了一阵高位逼抢，其余时间基本上都在防守。泰达队阵容不整，只能用这种办法与国安周旋。北京国安这边，进攻端“大腿”张稀哲的缺阵，也让球队的进攻出现了问题。京津德比的北京国安，似乎又回到了扎切罗尼时代，特别在比赛胶着的时候，这种盲目的直传非常多。就像谢峰赛后所言，国安队应该把球耐心地往两边传，而不是这种在对方已经压缩空间的情况下，还要直传、长传。前腰的弱化，让国安队在锋线和中场之间断了联系。

不过，即便如此，国安队如潮的攻势还是创造出了不少机会，于大宝一个人就有数次破门良机。而国安的锋线杀手伊尔马兹还是没有“开和”。伊尔马兹在欧洲杯上表现出色，有过进球也有过戏耍世界顶级中卫皮克的镜头，但回到中超赛场后，伊尔马兹给人的感觉是“疲态尽显”，土耳其人似乎还没有从大赛的疲



惫中走出来。京津德比的伊尔马兹不可谓不卖力，当对手拖延时间时，他总是表现得非常急切。但很显然，土耳其人还没有找到“锋霸”的感觉，在深入对方腹地之后，伊尔马兹信心显得并不是很足，比赛中他有威胁的射门更是“欠奉”。作为今年国安引进的最大牌球星，伊尔马兹到现在还没有体现出他的价值。这位当年被希丁克夸赞为“超级坦克”的土耳其国家队当家中锋，需要加点儿油了。如果伊尔马兹不能找到射门靴，今后京津德比这样让人无奈的比赛还会更

多。
新援谢尔盖耶夫在这场比赛中登场亮相，不过我们很难给一个只打了不到20分钟的球员下什么定论。从特点上看，谢尔盖耶夫也是一个射手型的球员，多少和伊尔马兹的特点有些重合，看样子他的定位应该是伊尔马兹的替补。比赛中，谢尔盖耶夫没有表现出太强的拿球能力，他同样是需要队友“喂饼”的球员。对于这位身价很低的乌兹别克斯坦国脚，国安不能抱太大希望，谢尔盖耶夫仅仅是球队补充板凳厚度的一员而已。

10大项赛事突出群众参与 体验全民健身乐趣

房山区第十一届 全民健身运动会开幕

本报讯（记者 博雅）7月8日，房山区第十一届全民健身运动会在良乡体育中心开幕。至8月3日近一个月的时间里，将有来自全区各乡镇街道、机关企事业单位的89个团体代表队，围绕10大项赛事展开激烈角逐。

本届全民健身运动会由房山区政府主办，旨在培养群众的健身兴趣，引导市民健康生活、科学运动的良好氛围。整个赛事活动共设置了田径、篮球、乒乓球、羽毛球、门球、武术、山地越野、拔河、跳绳、健身操舞等10大项百姓参与度高、易于练习和掌握的体育运动项目，按照乡镇组、区直机关组、企业职工组三个组别，在房山区良乡体育中心、房山体育场、河北镇东港村、房山区青少年篮球训练基地等地分别进行比赛活动。

赛事组委会负责人介绍，此次活动本着全民参与运动健身的活动宗旨，在赛事安排中，兼顾

了门球、传统操舞等老年人群参与广泛的运动健身项目，以及山地越野、时尚操舞等符合时下潮流的运动健身项目，同时也保留了武术、田径等传统体育项目和基础性体育运动项目；在赛制设置上，突出了以团体赛为主的特点，体现团队协作、拼搏进取的体育精神。真正让全民健身运动会成为老百姓展示自己运动技能的一个平台。

据了解，从首届的传统体育项目比赛，到本届的10个大项，全民健身运动会不仅在赛制设置、参赛规模得到了“升级”，而且通过全民健身运动会的引领效应，全区各项群众健身活动蓬勃开展，特别是每年在长沟镇举办的北京国际长走大会，已成为了房山区的全民健身品牌活动，先后有十余万人通过活动走进房山健走健身，体味全民参与快乐健身的乐趣。

博雅 摄



北京市第五届 拔河比赛决赛举办

本报讯（记者 黄葵 闫长禄）7月9日，2016年全国拔河新星系列赛（北京站）暨北京市第五届拔河比赛总决赛，在地坛体育馆举行，共有来自本市及河北、山西、浙江等地的39支队伍、400余名运动员参加了男子组600公斤级和混合组600公斤级两个组别的比赛。

经过一天的较量，昌平南口镇、浙江衢州巨化、承德钢铁分别获得男子组冠、亚、季军，顺义区拔河协会、燕山石化、昌平南口镇获得混合组冠、亚、季军。

本次比赛总决赛前期共设立了东城、顺义、昌平、大兴、怀柔、亦庄、燕山、市职工等8个分赛区，来自本市各机关、厂矿、企事业单位、乡镇、部队、学校的近200支代表队参加了分赛区的比赛。经过选拔和有关单位推荐，全市共有36支代表队脱颖而出，参加总决赛。同时，本次比赛作为2016年全国拔河新星系列赛的分站赛，还吸引了河北承德钢铁、浙江衢州巨化和山西澳瑞特等三支外省市队伍参赛。

本次比赛旨在推动本市竞技拔河运动的普及，展示拔河运动的精髓与魅力，促进市民的集体荣誉感和顽强拼搏精神，大力营造“全民健身、助力冬奥、共圆梦想”积极筹办2022年冬奥会的良好社会氛围。
黄葵 摄