

## ■体育资讯

# 两万名跑友 汇聚2018北京国际长跑节

五级医疗体系参与保障 人脸识别提高认证效率

本报讯 (记者 彭程) 4月15

日上午7时, 2018北京国际长跑节-北京半程马拉松在天安门广场正式起跑, 来自32个国家和地区的20000名跑者参与了这次比赛。

与往年不同的是, 备受三口之家喜爱的“家庭亲子跑”由天安门移师到了奥林匹克公园景观大道, 共有600个家庭参加比赛, 并与半程马拉松同时起跑, 这600个家庭也成了最先冲过半程马拉松终点拱门的参赛者。

2018北京国际长跑节-北京半程马拉松由北京市体育局和中国田径协会主办, 北京市竞赛管理中心承办。这项赛事已拥有62年历史, 2016年“北京国际长跑节”正式升级为半程马拉松, 此后还赢得了“2017中国田径协会金牌赛事”的称号。

今年的赛事采取了五级医疗体系进行医疗保障工作, 其中包括150名医疗志愿者、50名医



组成的自动体外除颤仪救援队、120名医师跑者、3个卫生服务站、10辆救护车、4辆急救摩托车和75名医务人员。

比赛当天, 参赛者从设在天安门广场西南角的40个通道进入起点区, 人脸识别技术的运用提高了参赛者身份认证的效



率。今年移动厕所按照平均60人一个厕位来配比, 天安门广场内共设置了314个厕位, 赛事路线沿途还设有9个移动厕所点, 共3辆移动厕所车及24个移动卫生间。

为了进一步提升跑友们的赛后体验, 对于在关门时间内顺利完赛的选手和家庭, 组委会精心设计准备了完赛奖牌和家庭亲子纪念奖牌及证书。除此之外, 他们还将在完赛后第一时间领取到属于自己的完赛包, 其中包含毛巾、饮用水等各类补给物。

彭程 摄

## ■业余高手

## 李岳: 体会瑜伽别样魅力

□本报记者 盛丽 文/摄



容易啦。”李岳回忆, 在练习“乌鸦式”的动作时, 她也遭遇了一些小波折。

“这个动作, 需要上臂、腿、脚等多个部分的配合, 对于我这样的非专业的瑜伽练习者还是有一定难度的。”李岳介绍, 起初她在练习的时候, 上臂总是支撑不起来。“那时我就在想, 肯定是上臂力量不够的原因, 造成动作不能完成。”

发现自己的问题后, 李岳开始纠结在上臂的力量上。她加大上臂的支撑力度, 但是练习的一段时间后, 动作依旧没有完成。于是, 李岳开始重新思考问题所在, 还是不得要领。但在一次偶然的练习中, 李岳终于完成了这个心仪已久的动作。

“练了这么久, 终于能做这个动作啦, 真的特开心。”开心的同时, 李岳对瑜伽这项运动也有了更深的体会。“做瑜伽的动作, 其实每一个都是身体各部位的组合。”李岳说, “就拿这个‘乌鸦式’, 的工作来举例。开始我不会做总觉着是上臂没有力量造成的, 直到第一次完成, 我才意识到是身体的总体发力没有掌握到位。”

对于瑜伽, 李岳表示自己还会继续坚持做下去, 此外她也给自己制定了小计划。“我现在还主要是自己做, 不够专业。我计划有机会要跟着更为专业的老师学习瑜伽, 不仅仅是学习动作, 还要感受这项运动更多内容, 体会它的魅力。”

## ■段言堂

## U23政策“弄晕”欧洲名帅

□本报记者 段西元

北京人和主场击败贵州恒丰, 赢得了这场另类“贵州德比”的胜利, 人和队也终于在主场开胡。不过, 这场比赛的结果却把北京足球的“老朋友”曼萨诺推到了极其不利的境地。

人和队和贵州队的较量堪称一场“价值6分”的比赛, 两支球队的实力在中超都属于中下游, 如果不想让自己在联赛后半程陷入保级圈, 就必须在实力相当的对手身上拿分。本场比赛人和队虽然依旧错失了大把机会, 但还是靠着朱宝杰和阿约维的进球过关。而贵州队虽然一度靠斯蒂夫的破门追平比分, 但整场比赛踢得相当没有章法, 只输一个球已属“幸运”。

很惊讶曼萨诺的队伍如此杂乱无章, 这不是一向稳健的西班牙名帅的风格, 以前带国安队、申花队和上赛季的贵州队, 曼萨诺总能找到球队球员最好的“结合点”, 然后“庖丁解牛”般地制定合理的战术。

但上周六出现在丰体的贵州队充满了各种低级失误, 曼萨诺的临场指挥也像是“喝了半斤白酒”之后做出的。曼萨诺为何自乱阵脚? 这肯定有西班牙人自己的因素。但不可否认的是, 中超的U23政策让曼萨诺束手无策。

前面4场比赛, 曼萨诺每场球都安排1名U23首发, 但

客观说贵州队的U23球员距离首发还存在着比较大的能力差距。眼见自己的U23弟子们能力不行, 但又必须安排他们出场, 这场对人和队的关键战役, 曼萨诺一反常态派出了3名U23首发。

曼萨诺一生用兵谨慎, 出这么险的棋, 这也是把老头儿“逼急了”。也许曼萨诺想用“田忌赛马”的方式与博弈, 先用“下等马”, 再用“中等马”和“上等马”。但西班牙人的如意算盘没有打响。3名U23球员在场上大大削弱了贵州队的战斗力, 等下半时曼萨诺想调整的时候, 贵州队的整体已经被“带乱”, 再想挽回“找补”已经来不及了。

不仅仅是曼萨诺深受U23政策困扰, 中超许多主帅都遇到了类似的麻烦, 比如权健队的葡萄牙名帅索萨以及长春队的主教练陈金刚。“打铁还要自身硬”, 面对U23政策, 提升球队实力是唯一途径, 想靠人员的排列组合“投机取巧”肯定不行。

如果你的U23强了, 自然可以应对, 如果你的“超龄球员”水平足够高, 也可以带动能力欠佳的U23首发球员。贵州队说到底还是水平问题, 去年没那么多U23球员上场尚可抵挡一阵, 今年彻底暴露了球队真实能力, 也真是难为了曼萨诺。