

首届武汉马拉松赛 漯河籍选手成绩国内第一

4月10日，武汉市举行了首届马拉松赛事，漯河籍选手刘路峰以2小时38分的成绩，成为第一位到达全马终点的中国选手。刘路峰是长跑专业出身，因伤退役后在厦门工作。刘路峰最近一个月跑了4场全程马拉松，平均每周一场，由于成绩很突出，逐渐成为国内马拉松赛事的知名人物。

□本报记者 杨光

闪耀赛场 一个月参加四场马拉松



(图片由刘路峰提供)

4月10日早上7点30分，首届武汉马拉松在汉口鸣枪起跑。李小双、余丹等明星选手领衔，来自全世界各地36个国家和地区的2万名选手同场竞技。武汉马拉松赛全程42.195公里，起点设在汉口江滩武汉新科技馆，终点设在武昌的欢乐谷广场，途中经过晴川桥、长江大桥、黄鹤楼、汉街、东湖等地。

经过激烈角逐，28岁的肯尼亚选手maiyo以2小时11分17秒夺得男子冠军。来自埃塞俄比亚的Regasa以2小时26分10秒夺得女子冠军。刘路峰以2小

时38分的成绩，成为首届汉马第一位到达全马终点的中国选手，这个成绩排名第十。他一撞线就被围观的跑友们簇拥合照。

“有幸获得武汉国际马拉松国内冠军，真的很高兴，这是我近一个月来的第四场马拉松，成绩都在2小时40分以内完赛，感觉发挥的还不错。”赛后刘路峰告诉记者，参赛多让体力消耗过大，一定程度上影响了发挥，但这次汉马成绩还比较理想。接下来，在休息一段时间后，还将继续自己的马拉松之路。

分享心得 跑马无捷径，只有坚持

漯河的跑友们也都很激动，纷纷通过网络向他表示祝贺，同时希望他能多给我市跑友分享一下经验。

刘路峰1991年出生在郾城区李集镇，曾是我市体育运动学校的学生，主攻中长跑。2012年刘路峰因右脚跟肌腱受伤退役后去厦门工作。但他一直放不开喜爱的马拉松运动，2014年开始进行恢复性训练。2015年3月，伤愈的刘路峰参加了第九届郑开马拉松，以2小时36分32秒的成绩取得男子全程第十名，也是国内选手第一名。

这两年刘路峰不断参加国内各种全程、半程马拉松比赛，逐渐找回了状态，去年就参加20多个城市马拉松赛。

刘路峰表示，在平时的训练中，他有一套自己的方法。他重强度不重速度，日常的公里数累计每月300公里左右。日常训练重质量，步频、心律、配速都进行了严格计算，比如心律要严格控制在22~26次/10秒，这样才能保证在大赛中取得好成绩。对于跑马，刘路峰的回答则简单直接：“跑马没有捷径，唯一的办法就是坚持。”

体育播报

NBA常规赛险胜灰熊 勇士收获第71胜



北京时间4月10日，NBA常规赛，勇士在第四节落后10分的情况下后来居上，在客场以100比99险胜灰熊，取得本赛季第71胜，保住了冲击73胜历史纪录的一线希望。

勇士两大射手不在状态，是本场比赛他们步履维艰的主要原因。库里首节三分球3投全失，第二节还是未能三分命中。但汤普森第二节投中两个，使他的三分球总数达到270个，超过了雷·阿伦，居历史第四位。灰熊在第四节还一度以90比80取得两位数的优势，但最后1分钟，格林在篮下补篮得分，帮助勇士以100比99领先，这也是最终分数。

NBA历史最佳战绩是由芝加哥公牛在1995~1996赛季创造的72胜10负，而现在勇士战绩为71胜9负，在还剩2场比赛可打的情况下，理论上还存在创造73胜9负的机会。剩余两场比赛分别是11日背靠背客场对阵马刺，以及北京时间4月14日主场对阵灰熊。

晚综

全国女子举重锦标赛 黎雅君超世界纪录夺冠

4月9日，2016全国女子举重锦标赛暨里约奥运会选拔赛在福建龙岩开赛，广东队黎雅君在53公斤级抓举比赛中，以104公斤的成绩超过世界纪录1公斤，并以个人最好总成绩夺冠。

女子53公斤级抓举的世界纪录是103公斤，23岁的黎雅君在抓举比赛中，两次挑战104公斤，并在第二次成功。在挺举比赛中，她第一把挑战全场最高的124公斤失利，但接下来两把124和128都顺利举起，以232公斤高出第二名9公斤的总成绩夺冠。

黎雅君赛后表示，这是她有史以来总成绩最好的一次。“应该说已经把这段时间的训练水平表现出来了，失败了两把有点不尽如人意。我觉得自己还有更大的进步空间。”

本届全国女子举重锦标赛设7个重量级，分4个比赛日进行，共有29个代表队、近180名运动员参赛。此次比赛成绩将作为里约奥运会参赛队伍选拔的重要参考。

据新华社

“羽林争霸”选拔赛漯河站 漯河恒健一队名列第一



本报记者 杨光 摄

本报讯(记者 杨光) 4月9日上午，2016“羽林争霸”东部大区、豫南城市选拔赛漯河站在漯河市体育羽毛球馆揭开帷幕，比赛为期一天，有20支代表队参赛。

在下午的决赛中，漯河恒健一队对阵哼哈羽盟队，最终恒健一队以4比0的大比分赢得比赛，夺得漯河站选拔赛的冠军。

据了解，2016“羽林争霸”红牛城市羽毛球赛已进入第七年，是全国规模最大的业余羽毛球赛事。今年全国分为东南西北四大赛区，共计约274场选拔赛、67场城市赛、4场大区赛、1场总决赛，参赛队伍达5000支。

国安新赛季工体首秀惨败



在工体被恒大灌三球，国安队员赛后落寞谢场。

内援实力不够 外援出彩不多

在转会市场向来谨小慎微的国安如今也引进了大牌外教和四名外援。但国安投资的“环比”增加但“同比”却并不出彩，尤其是在内援方面。近几年来，国安的国内球员也在不断流失，于洋、王晓龙此前转投富力，替补门将张思鹏也在上赛季远走江苏。与恒大相比，国安的内援整体水平显然不够。

800万欧元的伊尔马兹和奥古斯托两人皆创造了队史身价纪录。但伊尔马兹加盟后即在热身赛中受伤，随后伤情又出现反复，导致新赛季的三场比赛都未能亮相。奥古斯托则是在国际比赛日前往巴西国家队，来回长途奔波让其状态全无。

除伊尔马兹和克莱伯两名前锋受伤外，于大宝也因伤而在整个4月份都无法登场。防线上，徐云龙、周挺和张辛昕三名老将也是高挂免战牌。以残阵出战恒大，以至于扎切罗尼不得不派出1999年出生的单欢欢去对抗恒大的国脚防线，结果可想而知。

球队改造不成功 防线变成豆腐渣

三场比赛，汇集了张稀哲、奥古斯托、于大宝等攻击强人的国安进攻端暴露出的问题着实不少。其一是进攻端缺少明确统一的战略思路，是打边路，还是打边中结合，亦或是打中路传切渗透，始终没有一个明确“说法”。其二，在防守转攻过程中，速率极慢，使反击效果始终不如人意。其三，在进攻端缺乏默契，奥古斯托拿球时每找不到出球线路，更时常找不到接应的队友。

0比3完败，比赛过程让人各种心塞，技战术体系？对不起，今年联赛开始以后，这么高级的东西就没在国安身上出现过。恒大的近况也糟糕，但起码人家依然有战术体系和纪律，比赛内容还是可以让球迷看懂的。国安的表现可以当做一个谜面，谜底是一本书的名字——《十万个为什么》。

从去年的人员大清洗，到今年还没怎么踢比赛就伤了半支队，这引发了各种诡异猜测，诸如：会不会又有人要下课了？

晚综

北京时间4月9日，国安队迎来新赛季工体首秀，然而让京城球迷看到的却是0比3完败于广州恒大的开门黑。国安本赛季的前三场比赛1平2负，这是继2000年甲A联赛前三轮遭遇全败后，16年以来的最差开局。但更可怕的是，国安三场比赛一球未进，如果算上上赛季的最后两轮，跨赛季五场正式比赛一球没进不说，还丢了10个球。锋无力不仅没有缓解，曾引以为傲的钢铁防线又被屡屡打穿。国安到底怎么了？