

郑开马拉松万事俱备 只待开跑

运动员们请注意：周四开始领装备了

本报讯 距离2011特步中国郑开国际马拉松赛正式开赛还有4天的时间，目前大赛的一切准备工作已经就绪，从明天开始，组委会开始向参赛选手发放比赛装备，同时组委会也通过媒体告知选手们参赛的一些注意事项。

按照大赛组委会的安排，明天开始，所有运动员就开始领取参赛装备，具体的时间是周四、周五两天的10点至18点，周六的10点至12点，在位于文化路与优胜北路交叉路口的河南省体育场东广场领取参赛装备。

为了方便选手，组委会分别设置了全程、半程马拉松和小马拉松的窗口，也特别为参加亲子马拉松和情侣马拉松的选手设置了专

区，选手可以凭领物卡直接到相应的窗口领取装备，通过网络和邮政报名的选手则须先到查询窗口确认本人的参赛号码，凭身份证领取领物卡后再到相应的窗口领取装备。

由于今年的全程、半程马拉松和小马拉松在不同的地方举行，所以选手的集结方式也与以往不同。半程和全程项目的起点在郑开大道白沙服务区，参赛选手须3月27日6时至7时在郑州紫荆山公园北门公交候车港集结，凭借2011特步中国郑开国际马拉松赛T恤和参赛号码簿乘坐组委会的运动员专用车抵达起点。

五公里小马拉松、亲子马拉松、情侣马拉松比赛起点在郑东新区CBD国际会展中心前

广场，组委会不设定具体的集结时间，选手可根据自身实际情况9时之前抵达比赛场地即可。小马拉松项目是历届郑开马拉松比赛中参赛人数最多的项目，鉴于当天车多人多，组委会倡导绿色出行，请广大选手尽量选择乘坐公共交通工具或非机动车到达比赛现场。

注：(能到达郑东新区的公交车有火车站前发的26路、K206路，到祭城路与商务外环交叉口下车即可步行至起点；其他方向的可乘坐7路、B19路、B16路、916快、47路、48路、215路到离郑东新区最近的站点下车至起点，或根据实际情况到紫荆山候车广场乘坐郑开马拉松会展1号线到达CBD会展中心。)

晚报首席记者 郭韬略

火箭后卫洛瑞荣膺西部最佳

据新华社电 继马丁三周前当选西部周最佳运动员后，火箭队另一后卫洛瑞昨日也拿到了西部周最佳运动员奖杯。这是洛瑞生涯第一次获得周最佳荣誉。热火队的詹姆斯当选东部最佳。

马丁是自2008年3月10日麦蒂当选周最佳后，首位当选周最佳的火箭队队员。

上周，火箭队连续战胜了太阳、山猫、凯尔特人和爵士队，洛瑞在这4场比赛中表现突出，场均贡献19.3分、助攻7.5次、抢篮板7.3个。20日在同爵士队交锋中，他拿到了生涯第一个“三双”：28分、11个篮板和10次助攻。他因此成为自2002-2003赛季以来火箭队第四位有“三双”贡献的球员。火箭队目前在排名榜上已升至西部第九，看到了晋级季后赛的希望。

少林小子奔赴广州 “五一”再现亚运经典

本报讯 昨天下午，1200名塔沟武校的学员分乘21辆大巴前往广州，他们此行的目的是五一期间在广州再次演出亚运会开幕式上的经典节目——《白云之帆》。

去年的亚运会开幕式上，由1600多名塔沟武校学员表演的《白云之帆》创造了在空中威亚表演的一系列世界纪录——规模最大、难度最大、参与人数最多，节目也获得了社会各界的广泛赞誉，《白云之帆》表演团队也借此获得了CCTV“年度未名人士体育精神奖”。

为了让市民和游客重温亚运经典，在今年4月20日至5月8日，广州市将在亚运会开幕式举办地海心沙广场再度举行一系列的表演，作为开幕式的重头戏，《白云之帆》当然在受邀之列。为此，塔沟武校迅速重新组织起了1200人表演团队，除了《白云之帆》外，他们还将参与帆屏、摩托艇、木棉花等11个节目的表演。抵达广州后，他们将进行近一个月的排练、磨合，从4月20日开始，亚运系列经典节目将在广州再现。

晚报首席记者 郭韬略

郑州市召开体育工作会议 力争七城会取得优异成绩

本报讯 第七届全国城市运动会将于10月16日到25日在江西南昌市举行，这是伦敦奥运会前国内最后一次大型运动会，也是今年国内的最重大赛事。郑州市今年将作为河南省唯一的参赛城市参加城运会。在昨天举行的2011年郑州市体育工作会议上，组队参加城运会被列为今年郑州体育的重点工作，同时也提出了目标：力争取得优异成绩。

根据自身的特点和具体情况，郑州市今年将参加足球、篮球、排球、游泳、田径等16个大项的比赛，目前各个项目的预赛已经全面铺开。在4年前的六城会上，郑州市取得了6枚金牌8枚银牌的好成绩。对于今年的城运会，市体育局在昨天的会议上提出：“要进一步加强与省体育局及其所属相关部门的联系，制订详细的备战和参赛计划，全面提高运动员竞技水平，力争金牌或者总分进入省会城市前列，并获得体育道德风尚奖，取得运动成绩和精神文明双丰收。”

晚报首席记者 郭韬略

要身负食物、药品、水等上路 6天在沙漠里跑250公里

被称为“地狱马拉松”的摩洛哥马拉松下月开赛 中国“耐力狂人”陈益滨报名征战

一提起撒哈拉沙漠，多数人脑海中通常会出现这样的画面，这里没有绿洲，没有清泉，只有烈日、风暴以及一望无际的沙漠。这里每年都有一场沙漠马拉松赛，同样也是大家耳熟能详的。因为它的残酷，大家称之为“地狱马拉松”，那些参赛选手除了递交近期体检表和血型外，缴纳的参赛费中就包括尸体遣返费。



赛程艰苦 报名费中包括尸体遣返费

“耐力狂人”陈益滨，是浙江某公司的一名员工，也是位狂热的户外运动爱好者。2009年，在法国环勃朗峰耐力赛上，他取得了第27名的好成绩；去年6月，历时7天横越250公里的戈壁长征之战上，他获得了总成绩第三。

“摩洛哥沙漠马拉松是世界上最艰苦的极限赛事，它与那些自行车、赛车的极限比赛不同，更考验人的体力和意志。这项赛事的报名费高达2200欧元，其中就包括尸体遣返费。”陈益滨介绍说，一般马拉松赛的赛程为42公里，摩洛哥沙漠马拉松赛的赛程却是一般马拉松的6倍，6天跑250公里。不过，最考验参赛选手的还是高温、干旱和流沙这三大沙漠杀手。

孤军奋战 依旧信心满满想进前十

4月的撒哈拉沙漠温差极大，晚上的气温只有5℃，但白天会飙升到50℃，完全就是一个大熔炉，风沙和太阳更让人难以睁开双眼。烈日和高温让人体水分大量流失，尽管赛事组织者在赛道旁提供供水点，但很多选手没能跑到供水点就因为脱水而倒下了。

另外，和普通马拉松选手的轻装上阵不同，参加沙漠马拉松的选手们还需要身负食物、药品、水等物品上路，平均背包重量必须达到10公斤。在烈日下，这对长途奔跑的选手来说是不小的负担。更残酷的是，和所有的沙漠一样，撒哈拉柔软的沙子下隐藏着很多流沙，一不小心，选手们就将折戟于此。

赛程艰苦 报名费中包括尸体遣返费

“上个星期，我的签证已经办好，准备31日启程。”为备战本次摩洛哥赛事，陈益滨表示自己的训练春节后就没停过。

摩洛哥沙漠马拉松为期6天，对参赛选手的体能要求极高。为此，他便模拟赛事安排坚持一天两练，上午下午各两小时，负重10公斤背包跑，每天跑四五十公里。“因为最近天气还比较冷，目前状态还没有达到最好。不过没关系，过一段时间天气好了，相信会达到更好的状态。”

除了加强体能，陈益滨在装备方面也有条不紊地准备着。“记得前年的法国环勃朗峰耐力赛上，因为我从国内自带的食物包装上没有卡路里标志，结果被罚时一个多小时。这次摩洛哥比赛，那些食物都在他们的官方网站上买。”

在沙漠里奔跑，鞋子里进沙是最常见的问题。“我还用布做了几双鞋套，到时需要的话往鞋子上一套，估计就不会出状况了。”

因为经费问题，本次比赛陈益滨依旧单枪匹马出征，“多数选手都会有后备团队做后勤保障，而我孤军奋战没有人帮忙，这也是我最吃亏的地方。比赛中，那些后备团队都会跟着选手跑，除了做好服务，还能缓解选手比赛途中的寂寞。在这一点上，估计他们会比我节约一两个小时左右。”

不过，初次参赛的陈益滨依旧信心满满，“我打算跑进前十，让五星红旗在那里飘扬。” 阿忆

4月3日至9日，这个全世界最艰苦的极限马拉松又将拉开战幕。在今年的参赛选手中将出现一位中国人的身影，他就是“耐力狂人”陈益滨。

特价 999 元

电脑智能马桶

便后温水冲洗 暖风烘干 座圈加热
市内送货上门 免费安装 满意付款

电话:53763665 13838217277

通途物流天下 (第407期) 包月700元/块 ©刊登时间:每周一、三、五 ©广告热线 65837780 大中国物流网 www.greatchina56.com

新疆专线 物流咨询热线 65981801
本栏目广告在大中国物流网河南分站同步发布 www.greatchina56.com

郑州 泰州 扬州 盐城 南通 恒美物流
石家庄 北京 天津 唐山 秦皇岛 辽宁 上海 杭州 徐州 南京
吉林 黑龙江 内蒙 西安 济南 西宁 银川 兰州 菏泽 徐州
本公司所承运货物由中国人民财产保险公司承保
总部:0371-67211458 67211791 67210566 四环:86023790
南三环:68763188 北环:65695268 汽配城:60815772 杨槐:65608242

亚亨物流东北快运
西安 北京 天津 沈阳 长春 哈尔滨
亚亨物流喜迁新物流园运营, 欢迎新老客户光临指导。
地址:南三环东头郑尉路口东60米路北院内
66891444 66891445 66891446 车站部:66953160

中强物流
济南 西安 菏泽 徐州
淄博 潍坊 青岛 德州 咸阳 宝鸡 渭南 单县 曹县 成武 丰县 沛县 邳州 新沂
东营 滨州 泰安 济宁 商洛 安康 汉中 定陶 东明 郟城 东海 沐阳 睢宁 赣榆
临沂 日照 烟台 威海 铜川 延安 榆林 连云港 宿迁 淮安 盐城
枣庄 莱芜 滕州 聊城 兰州 西宁 银川 鄞城 巨野 南通 扬州 无锡 苏州
0371-67215502 13523019110