

聚焦海南休闲体育系列报道·越野行走



南非世界杯 预赛打假球

幕后团体成员承认操控比赛

新华社柏林12月15日电 当地时间15日，一名足球比赛幕后操纵者在德国波鸿承认，去年在列支敦士登队与芬兰队之间进行的2010年世界杯预选赛预选赛，被包括他在内的一个四人团体所操控。这名已经被起诉的操纵者在法庭上说：“我们贿赂了这场比赛的主裁帕尼奇来操纵比赛的结果。”但该名被告并没有说他们是否操控成功，帕尼奇在这场比赛之后被欧足联终身禁赛。南非世界杯预选赛第四小组中列支敦士登队与芬兰队的比赛于2009年9月9日在列支敦士登首都瓦杜兹举行，双方最终以1:1战平。比赛中，列支敦士登队首先取得领先，帕尼奇在第73分钟判罚给芬兰队一个点球，并且罚下了主队一名队员。这四名被告的个人身份按照德国法律不能被公开，他们被指控操纵了欧洲的32场足球比赛。如果他们的罪名成立，则有可能被判最高10年的监禁。

亚洲沙滩运动会 中国队获第4名

新华社马斯喀特12月16日电 在16日举行的亚洲沙滩运动会沙滩足球决赛中，阿联酋队在落后两球的逆境中实现逆转，最终点球战胜东道主阿曼队获得金牌。中国队在三、四名决赛中输给伊朗队，无缘铜牌。沙滩足球是沙滩运动会上最受欢迎的运动项目之一，而且有东道主参加决赛，全场自然座无虚席。在阵阵助威声中，阿曼队先声夺人，在第11和14分钟连进两球，随后又错过了几次必进的机会。正当人们觉得比赛已经没有悬念时，阿联酋队却逐渐稳住了阵脚，在第18分钟打入一球，并在随后扳平了比分。双方打平后，互罚点球决定胜负。阿曼队球员错失点球，随后阿联酋队罚进。全场比赛结束，阿联酋队夺冠。在此前进行的争夺第三名的比赛中，中国队以1:6的大比分输给传统强队伊朗，无缘铜牌。



12月16日，在阿曼首都马斯喀特举行的第二届亚洲沙滩运动会女子沙滩足球决赛中，中国队以2:0战胜泰国队，获得冠军。图为中国队守门员李婷婷在比赛中扑救。

比尔尔多表示：和老马的关系已无法修复

新华社布宜诺斯艾利斯12月15日电 阿根廷国家足球队主教练比尔尔多15日称，当马拉多纳担任国家队主教练时，自己在国家队的日子并不愉快。他同时表示，自己和马拉多纳的关系已经无法修复了。比尔尔多当天在接受一家电视台采访时说，他当时在“马家军”担任主管感觉十分郁闷，之所以没有辞职是不想半途而废。当马拉多纳辞去国家队主教练职务后他并没有辞职，也是出于同样的原因。马拉多纳辞职后，他的好朋友鲁赫里抨击比尔尔多出卖了马拉多纳，比尔尔多表示这样的无端指责“实在太疯狂”，他相信真相大白之后人们自有公论，马拉多纳也非常清楚地知道，自己并没有“出卖”他。

国际米兰 进世俱杯决赛

新华社阿布扎比12月15日电 欧冠联赛卫冕冠军国际米兰队15日在世俱杯半决赛中以3:0战胜亚冠联赛冠军韩国的城南一队，与非洲冠军球队马泽比队会师世俱杯决赛。比赛开始仅三分钟，国际米兰队就取得了领先。在禁区内一次头球争顶中，斯坦科维奇高高跃起力压防守球员为国米首开纪录。第32分钟，国际米兰将领先优势扩大为2球，前锋米利托接队友传球后用脚跟挑给萨内蒂，后者近距离射门得分。第73分钟，城南一队门将将郑成龙扑球脱手，米利托跟上将球打进，为国际米兰锁定了胜局。由于近来国米在意甲联赛战绩不佳，这场久违的胜利也让国米主帅贝尼特斯感觉轻松了很多，他说：“这场比赛对我们确实很困难，因为很多球员都是刚伤愈归来。但是从比赛的第一分钟开始，我能看到每个人都在专注地踢球，从始至终，专注于赢得比赛胜利。”国际米兰队将于18日与马泽比队争夺世俱杯冠军。



在海边，越野行走感觉爽极了。

每到周末，细心的人便会看到三五成群手持手杖的“行者”在海口城区周边徒步行走，他们是海口的越野行走爱好者。这项发源于芬兰的运动4年前“进驻”海南，目前海南已经有超过一千名越野行走爱好者。省探险协会会长马明和希望能有更多的国内外越野爱好者来海南体验越野行走，“让他们边走边看，感受海南美丽风光。”他说。

越野行走无意中带到海南

2006年8月，如果不是省探险协会会长马明和无意之中在南京举行的“亚洲户外用品展”上发现越野行走这项运动，恐怕越野行走还要推迟几年才能登陆海南。马明和说：“当时我拿着手杖走了一段距离后，立刻觉得这项运动在海南有发展。”此前，马明和与他的伙伴们一直在海南玩户外探险运动。接触了几年户外探险后，马明和发现了其中的问题。他说：“我省玩户外探险的人太少了，我觉得纯户外的探险运动不适合大众，只适合少部分精英人群玩。毕竟，玩纯户外探险要求玩家要具备出众的身体素质和强烈的爱好。在海南，参与的人少成了探险运动发展的瓶颈。”为此，他想寻找一种能让更多人参与的休闲运动。2006年8月，他参加了在南京举行的“亚洲户外用品展”，在这个展示会上他发现了越野行走。他说：“越野行走入门门槛较低，消费不高，花200多元买一对手杖就行了。它对场地的要求也不高，虽然它叫越野行走，其实不在野外也照样能行走。人们可以在野外、在公园、在小区中行走。它对参与者的年龄要求也不高，中老年人和‘白领’一族都适合玩。”在他看来，玩这项运动好处颇多。他说：“越野行走不是普通的散步，要求你在行走过程中身体保持直立，不能含胸，要迈大步。经常进行越野行走，会让你的体型更健美。”

海南已有一千多人越野行走

经过马明和与他的团队4年的推广，海南已经有超过一千人玩越野行走。“海南是越野行走的好地方，我对这项运动在海南的发展充满了希望。”马明和说。马明和说，海南一年四季都可以在户外行走，特别是冬季，当北方已经冰天雪地的时候，海南还是春意盎然。冬季在海南越野行走感觉特别好。马明和说：“越野行走运动是1997年在芬兰兴起，从开始的几十人玩到几千人、几万人，最终发展到三分之一的芬兰人参与这项运动。德国

有1000万人越野行走。我查了一下资料，没有一项运动像越野行走运动这样发展得这么快。”

在国内，玩越野行走最多的是北京人，大约有10万北京人是越野行走的“粉丝”。马明和认为，此前越野行走在海外的知名度不高，和宣传推广力度不够、人们对越野行走的认识有误区有关。马明和说，不少人把越野行走的手杖和拐杖混为一谈。拐杖的支点在身前，而手杖的支点在身后。拐杖起的是平衡作用，而手杖则起到了健身和助力的效果。

穿越吊罗山，攀爬五指山

马明和说，这个驿站可不是随便建一个，而是要体现出世界各国的风情。国内外越野行走爱好者在这条环岛步行街上行走，除了可以感受海南当地的风土人情外，还能体会到世界各地不同的建筑风格和生活方式。“这个驿站的档次不一定要求很高，但一定要具备异国特色。”马明和自信这个创意一定能让海南受益。他说：“在国外建步行道非常普遍，英国就有一条几千公里的步行道。海南正在建设国际旅游岛，只要我们能够搭好‘舞台’，会吸引很多国内外越野行走游客。”

玩户外运动让人变得豁达

从1999年开始，马明和已经玩户外运动11年，算得上资深玩家。他说：“玩户外运动让他变得豁达，不再为小事而斤斤计较。”

马明和说，当你融入到大自然中时，生活中的一些小问题自然都能看透。人们在大自然中的心情会很舒畅，思想境界也能上一个层次。玩户外运动还能激发人的潜能。当你成功穿越了一片原始森林或者攀上了一个悬崖峭壁后，生活中还有什么难事解决不了。

马明和曾经带着几位国内亿万富翁穿越了一次吊罗山。他说：“我们走了一条人走过的山路，这条路非常难走，我们几个人吃了不少苦头才走了出来。出山的那一刻，这几位富豪流着泪水对我说了两个字：重生。”

玩户外运动让今年51岁的马明和看上去比实际年龄年轻了10岁。“我现在负重30多斤走几十公里没有任何问题，一部分20多岁的年轻人恐怕都走不过我。”他自豪地说。在他眼中，户外运动是一种生活方式。“融入大自然，你会发现你很小，这时你会觉得一个人的需求是微不足道的，人活着应该为社会多做一些有意义的事情。”他说。

穿越吊罗山，攀爬五指山 马明和体验海南的美险奇

本报记者 王黎刚



马明和下山途中。(本栏图片由马明和提供)

越野行走介绍

越野行走是一项老少皆宜的运动。它带来的益处多种多样，每个人都可以找到适合自己的步态和目标。它分为休闲健身、健康恢复和专业训练三种形式，可以满足不同身体素质和不同年龄人们的需要。越野行走有效、简便、廉价而且四季皆宜。概括说来，越野行走有以下特点：

(1)接触自然

(2)减小压力

(3)提高体质

(4)保持健康

三、越野行走的益处

与普通行走相比：心率高5-17次/分钟 热量消耗平均增加20% 能量消耗增加可达到46%

越野行走类似于体育旅游

“越野行走是一路走、一路看、一路体验，类似于体育旅游。”马明和说。越野行走也为海南建设国际旅游岛出力。随着海南国际旅游岛建设步伐的加快，也吸引了不少国外越野爱好者来海南游玩。马明和说，海南的风光很美，有山、有水、有海，让更多的国内外游客利用越野行走的方式体验一把海南的风景，是我们以后要做的事。

他说：“越野行走除了能让人健身外，还是一种社交方式。这一切都是因为行走者手里的那一对手杖。”在他看来，两个陌生人在大街上或者海边行走，双方交流的可能性极低，毕竟我们对陌生人都有戒备心理。但他们是手上拿着越野手杖一切就都不同了。“越野手杖让人们有了共同语言，这一点我深有体会。有几次我在海边碰到不认识越野行走爱好者时，我们聊得挺投缘。”他说。马明和与他的伙伴组织过几次越野行走活动，此前参加活动的他们彼此不相识，但当大家拿起手杖迈开步伐后，不由自主地相互聊了起来，看上去像久别重逢的老友。

马明和说，这个驿站可不是随便建一个，而是要体现出世界各国的风情。国内外越野行走爱好者在这条环岛步行街上行走，除了可以感受海南当地的风土人情外，还能体会到世界各地不同的建筑风格和生活方式。“这个驿站的档次不一定要求很高，但一定要具备异国特色。”马明和自信这个创意一定能让海南受益。他说：“在国外建步行道非常普遍，英国就有一条几千公里的步行道。海南正在建设国际旅游岛，只要我们能够搭好‘舞台’，会吸引很多国内外越野行走游客。”

希望有一条环岛“步行街”

马明和有一个大胆的创意，他说：“希望海南能沿着海岸线建一条1000多公里长的‘步行街’，在这‘步行街’上，每隔10公里建一个驿站，吸引国内外的越野行走爱好者来海南徒步环岛旅行。”

一、越野行走的由来

越野行走(又名北欧行走)，英文名为Nordic Walking，起源于芬兰，最早源于滑雪运动，是运动员夏季训练的方法。芬兰EXEL公司率先把滑雪杖改制成适合步行和登山的手杖，开创了越野行走的先河。从1997年开始到现在，从风靡北欧到在全球推广，有近三十个国家开展了越野行走，每周至少锻炼一次的人，已经超过1500万。成为目前世界上发展最快速的大众健身娱乐项目。

二、越野行走项目特点

- (1)健身爱好者
- (2)户外运动者
- (3)耐力项目运动员
- (4)运动团体、运动俱乐部
- (5)家庭
- (6)康复、运动医学
- (7)中老年人
- (8)缺乏运动者
- (9)孕妇

中国女泳发威

刷新4x200米接力短池世界纪录

新华社迪拜12月15日电 迪拜世界短池游泳锦标赛15日诞生了首项世界纪录，由陈倩、唐奕、刘京和朱倩蔚组成的中国队在女子4x200米自由泳接力项目上成功夺冠，并以7分35秒94将原世界纪录提高了将近3秒种。原世界纪录由荷兰女队保持，为7分38秒90，是在两年前的曼彻斯特世锦赛上创造的。澳大利亚队以7分37秒57获得亚军，法国队游出了7分38秒33，排在第三位。这两支队伍的战绩也都超过了原世界纪录。在女子400米个人混合泳项目上，中国队选手叶诗文和李玄旭分获银牌和铜牌。西班牙选手加西亚以破赛会纪录的成绩夺得金牌。女子200米蝶泳项目上，奥运冠军刘子歌排在第五位。

中国冰壶队 将继续请外教

新华社哈尔滨12月16日电 中国冰壶队领队李东岩16日在全国冰壶锦标赛上表示，中国冰壶队将继续聘请外籍教练，目前正在努力寻找合适人选。据了解，曾率领中国冰壶队创造优异成绩的加拿大籍教练丹尼尔·拉斐尔于今年6月30日合同到期后卸任。据李东岩介绍，中国冰壶队近些年共聘请过4名外籍教练，每名外籍教练都带来了先进的训练理念和科学的训练方式，这对年轻的中国冰壶队快速提高成绩起到了很大作用。“如果我们闭门造车，自己摸着石头过河，恐怕10年甚至20年也不一定能够达到今天的水平和成绩。”

在外籍教练的带领下，中国冰壶女队获得2009年世锦赛冠军，并与男队一起双双获得温哥华冬奥会参赛资格，并最终赢得奥运会铜牌，实现了中国冰壶运动历史性突破。

NBA战报

步行者 94:109 湖人
尼克斯 116:118 凯尔特人
76人 105:91 快船
猛龙 93:110 公牛
热火 101:95 骑士
灰熊 113:80 山猫
黄蜂 94:91 国王
雷霆 117:105 火箭
马刺 92:90 雄鹿
太阳 128:122 森林狼
小牛 103:98 开拓者

易建联 右膝再度撞伤

职业生涯8次因伤缺席

新华社华盛顿电 伤愈复出刚12天的易建联又受伤了！在奇才队14日主场迎战卫冕冠军湖人队时，首发上场的易建联在篮下防守阿泰斯特时被对手撞倒，右膝再度受伤，在被队友搀扶出场后再未回到球场。

“现在感觉挺疼，”赛后行动缓慢且明显瘸拐的易建联对记者说，“明天做核磁共振检查看什么情况，然后做一些恢复治疗，再看需要多少时间(能重返赛场)。”

说到本次膝伤会耽误多少比赛，易建联满脸遗憾地说：“至少要恢复治疗一些时间，但具体日期还要看检查结果和我的感觉。”

这是NBA四年级生易建联职业生涯第八次因伤被迫停赛，其中3次伤情出自右膝。此前7次他因受伤一共缺席了71场比赛。

易建联感叹说：“没办法，因为没有像钢铁一样的身体，所以受伤以后只有好好养，我不会因为这次受伤而影响心情。”

自2007年10月涉足“肌肉棒子如林”的NBA以来，自感对抗力不足的易建联在休赛期一直针对身体专门进行特训，为的是避免少受“伤害”。可三个多赛季以来，不幸的是他没有一个赛季能逃避受伤。他先后受伤的部位是右肩、左脚、右手腕、左膝韧带、右手小指、嘴唇和右膝，其中包括这次在内他的右膝是13个月以来第三次受伤。



12月16日，第十八届香港工商杯国际篮球邀请赛在香港举行，在小组赛中，中国广东新丽宝队以81:56战胜泰国队。图为中国广东新丽宝队球员与泰国队球员在比赛中相互推搡。新华社发