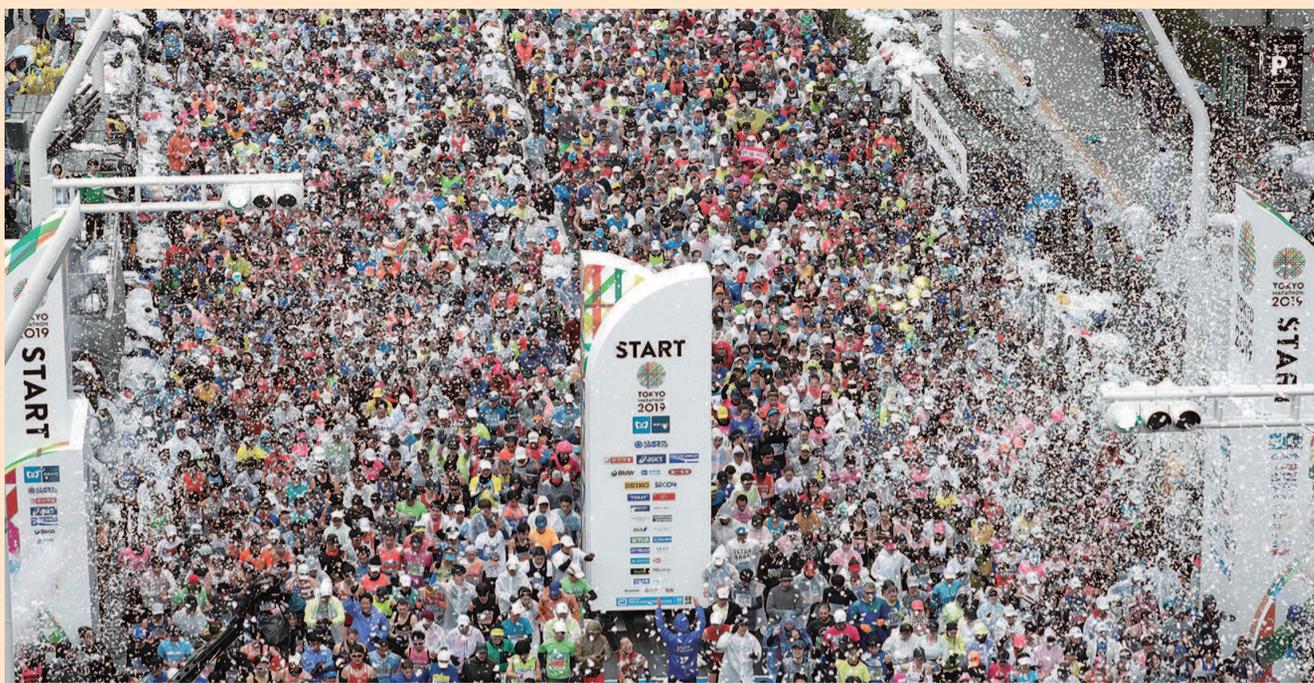


去年东京马拉松出发的场景

图 IC



比赛取消了 报名费该退吗？

东马退赛 不退费引热议

引发不满

东京马拉松《报名条约》第22条第一款规定：“由于降雪、大雨、强风、雷暴、龙卷风、赛道周围建筑物起火而造成的赛道无法通行的情况，将退还报名费；或者是由地震及全国瞬时警报系统(战争及恐袭除外)导致比赛中止的情况，也将退还报名费。其余造成比赛取消的情况则不予退费。”

组委会表示，考虑到此次取消大众选手参赛是因为疫情原因，而疫情不属于条约中规定的任何一种退费情况，因此才做出了报名费不予退还的决定。

东马的做法引发网络热议。日本国内跑者也纷纷在社交媒体表达了自己的不满。不少跑者认为：“报名费并不是小数目。”

体坛话题

东京马拉松组委会日前发布公告，宣布因为无法保证即将于3月1日举行的东京马拉松赛事“安全”举行，决定取消大众选手比赛，只保留精英选手和轮椅马拉松精英选手比赛。3万多名大众跑者将无缘今年的比赛。但组委会也同时宣布，未能参赛选手的名额将保留到2021年，只是所有选手均需重新缴费。退赛不退费，东马的做法引发热议。昨天，东马基金会也对此进一步作了解释。

目。”“无法参赛不是跑者的过错，理应退费。”

马拉松赛事因不可抗力而取消，并非没有先例。2012年，受飓风影响，纽约马拉松被迫取消。但在后续的解决方案中，组委会决定允许报名选手申请退费。而选择不退费的报名选手可以任选2013、2014、2015这三年中一年的直通资格，但需要二次缴纳报名费。

实属无奈

昨天，东京马拉松基金会也对“不退费”一事作进一步解释：“赛事期间，需要对东京市中心的主干道路进行长期戒严，还要制定交通管制计划，安排安保措施和医疗救援系统，这些都需要大量的时间和精力。”

声明表示，根据2018年的赛事报告，当届比赛的运营成本约

为19.7亿日元(约合1.25亿元)，折算到每名跑者约合5.48万日元(约合3500元)。“实际上，赛事物资已经完成了生产和订购，大部分的花销也都在赛前筹备阶段就产生了。”

如今距离东京马拉松开跑不到两星期，按照赛事运营的规律，东京马拉松的大部分花销已经产生。东京马拉松的赛事奖牌、赛事服装、装有芯片的号码簿等具有时效性的用品都已制作完毕，赛事的一些广告宣传也已经铺开。随着如今赛事的取消，它们全都“砸”在了组委会的手里。在这些具有时效性的产品无法出售的情况下，如果再负担约38000名跑者的退款费用，东京马拉松组委会恐将无力承受。

本报记者 厉冉冉

上马受到波及 调整力求灵活

松赛将延期；原定3月8日举行的上海女子半程马拉松赛将取消。两场赛事皆采取退费与保留名额两种处理方法供选择。保留名额的，改期举行后，将自动获得参赛资格无需重新缴费；无法继续参加比赛的，可无条件退还报名费。

上海马拉松运营方上海东浩兰生赛事管理有限公司总经理周瑾坦言，事实上两项赛事的筹备工作春节前就已启动，办赛成本早已产生。“我们的赛事奖牌、赛事T恤等都已制作完毕。但考虑到跑者感受，我们依然给大家一个更灵活个性化的解决方案。”

周瑾透露，截至目前，选择不退费保留名额的跑者占了大多数。而原定于4月中上旬举行的上海国际半程马拉松赛或许也将调整。“目前，我们正在与各有关方面积极沟通，作出几套不同方案。”

热刺主场0比1不敌莱比锡红牛 穆帅难为无米之炊

今晨欧冠1/8决赛首回合，上季亚军热刺主场0比1不敌莱比锡红牛。门将洛里高接低挡，是热刺阵中最忙碌的人，仍没法弥补全队的颓势。对方中锋维尔纳点球破门，让穆里尼奥改写欧冠淘汰赛连续不胜的愿望落空。

尽管是主场作战，但主力中锋凯恩伤停，边锋孙兴慜上轮联赛手臂骨折，两大得分手不能勤王，热刺要在主场逞强显然没有可能。要知道，在两人同时缺阵的情况下，热刺在7场比赛中仅取胜一场，场均进球不到1粒。

整个上半场，进攻乏力的热刺就多次遭莱比锡红牛围攻，对方射门13次并有4次射正，若不是洛里多次门前救险，比分早已落后。比赛过程中，莱比锡红牛的官方推特为此留言热刺官推：“能和洛里说下，让他少扑救几次吗？”不知道是不是热刺后卫戴维斯听到了这个请求，下半场开场不久，他在禁区踢倒对方的莱默尔，热刺被罚点球，莱比锡中锋维尔纳一蹴而就，洛里判断对了方向但没能扑出皮球。坚持了56分钟，热刺大门终告失守。

在这场比赛中创造历史的是莱比锡主帅纳格尔斯曼，他以32岁零211天成为欧冠淘汰赛历史上最年轻的主帅。有趣的是，纳格尔斯曼还被人称作“小穆里尼奥”，年纪轻轻的他已在德甲屡创奇迹，比如带领霍芬海姆神奇晋级并杀入欧冠区，如今又让莱比锡红牛成为德甲最富进攻性的球队。今天凌晨的较量，是纳格尔斯曼首次带队征战欧冠淘汰赛，但“小穆里尼奥”却让有59次欧冠淘汰赛经验的穆里尼奥难堪了，输掉这场后，穆里尼奥近7场欧冠淘汰赛均未能取胜。

赛后，穆里尼奥把这场失利比作“你必须拿着没子弹的枪去战斗”，因为伤愈复出的拉梅拉甚至连训练课都没赶上就被自己派上场了，他承认只丢一个球算运气好，“一位伟大的门将(洛里)做了两次重大的扑救。”接下来，热刺还有联赛和足总杯，穆里尼奥很担心队员们的体能不够储备，为此谈到接下来与切尔西的联赛，“狂人”只能自嘲：“我们得喝着柠檬水上场了。”

本报记者 金雷



三餐之前做运动

徐莉佳推荐自创的“健身十八法”



扫二维码 看视频

听从她的建议，在居家抗击新冠病毒的日子里，保持科学健身的习惯。

不过，居家的日子里，徐莉佳依然心系帆船运动。她现在作为一个体育自媒体人，已经有了自己的公众号“徐莉佳传媒之声”，更为上海五星体育广播做冠军运动员专访音频节目《体坛佳音》，还被国际激光帆船协会聘为特约记者，每月采访各国运动员。“我会将采访的内容翻译成中文，分享给国内的帆船选手，也会同他们交流自己的训练感受，希望今年东京奥运会，中国帆船能再次取得佳绩。”

本报记者 陶邢莹

从中国上海到英国韦茅斯，从竞技体育到居家健身，一年365天，帆船奥运冠军徐莉佳从未间断过训练。疫情期间，徐莉佳提供的这份健身训练表，是她自创的“健身十八法”，你我都能够练。

徐莉佳介绍，每天三餐之前，她会做30分钟到45分钟的训练。早饭之前，是普拉提练习，主要是提高人体的核心力量，起到保护脊椎的

作用。大部分动作直接躺在瑜伽垫上做即可，也有一些是直接站在地板上练。“以前我腰疼得很厉害，自从我跟着专业老师学习普拉提半年之后，腰基本都不疼了。”徐莉佳说，“现在各类手机软件很多，普通人完全可以跟着视频练。”

午饭之前，她的训练内容为上下肢肌肉小力量锻炼，在消耗卡路里的同时，达到塑形、预防伤病的目的。

“俯卧撑对于普通人来说，强度可能会偏大，我就改练T型、Y型、平行展臂，或是站立曲臂内外伸。”腿部力量的动作则包括下蹲、马步蹲和大腿内外侧及后群肌肉的练习。

晚饭前，有氧运动开始。游泳、骑自行车、踩椭圆机，或是跑步机调个坡度快走，出一身汗，洗一个热水澡，一天的训练就告一段落。