

2026上海马拉松开启双日赛制

三十而“砺”，上海马拉松在这个特殊的年份，迎来历史性变革。上海市体育局局长徐彬昨日做客《2026上海民生访谈》时透露，2026年上海马拉松将不再是一天的赛事，全马与健康跑将分为两天举行。具体安排为：12月5日(周六)举办健康跑，12月6日(周日)举办全程马拉松。希望能让更多路跑爱好者圆梦上马。

今年恰逢上马30周年，也是赛事冲击世界马拉松大满贯的关键之年。此前，上马已成功通过大满贯候选赛事第一阶段评估，根据评审流程，下一次关键评估将于12月6日上海马拉松比赛期间进行。若能再度达标，上马将在2027年正式跻身世界马拉松大满贯行列，与东京、波士顿、伦敦、柏林、芝加哥、纽约、悉尼等顶级赛事比肩。此外，在世界田联发布的2025年全球马拉松赛事排名中，上马首次跻身全球前十，创造了中国马拉松赛事在该榜单上的最高排名。

为回应广大跑者的热情，2026上海马

松迎来四大赛事升级。一是比赛扩容为两天，5公里健康跑首度“单飞”，参赛人数15000人，全马将更聚焦于高水平竞技与严肃跑者的专业需求，而独立出来的健康跑则转向服务更广泛的市民和入门跑者，践行全民健身理念。健康跑设计兼顾三大亮点：路线更亲民、仪式感不降、化身城市微旅行，并与全马共用上海体育场终点，让参与者也能体验冲线的荣誉感。二是赛事规模再扩容，全马项目从23000人扩容至30000人，新增7000个名额。三是路线分工明确，全马起终点不变，仍为外滩金牛广场至上海体育场；健康跑起点设在徐汇西岸，终点同样落于上海体育场。四是报名时间已敲定，报名已于4月29日启动，将于5月29日结束，6月30日下午公布抽签结果。

迎来30周年之际，上马向全球跑者发出诚挚邀请。这场从外滩出发、历经蜕变的路跑盛事，正以更开放、更包容的姿态，迎接每一位热爱奔跑的人，共同书写30周年的崭新篇章。

本报记者 李元春



■ 2025上马比赛现场

本报记者 张龙 摄

亚洲杯分组抽到“上上签”？

邵佳一 国足场场是硬仗



■ 邵佳一在场边指挥球队 本文图片 新华社 发



■ 2026年国际足联系列赛，中国队首发球员合影

随着上周末2027沙特亚洲杯分组结果揭晓，中国男足也将开启备战计划。对于外界普遍认为此次中国队抽到了一个“上上签”的说法，球队新主帅邵佳一(见下图)昨天在接受采访时表示：“无论分组结果如何，国足场场都是硬仗。”

5月10日，2027年亚洲杯分组抽签结果在沙特阿拉伯首都利雅得揭晓。根据抽签的分档规则，截至4月1日国际足联最新排名，各队被分为4个档次，每档6支球队。中国队在国际足联排名第95、亚洲杯排名第15，被分在第三档，并最终被抽入C组，同组对手为伊朗、叙利亚、吉尔吉斯斯坦。在不少人看来，国足成功避开了日本、韩国、澳大利亚等亚洲一流强队，同组的对手也实力一般，算是抽到了一个不错的小组。

客观而言，这个抽签结果还算不错，除了对阵伊朗队的比赛难度较大之外，叙利亚、吉尔吉斯斯坦两队和国足的实力接近。相较而言，第二档球队中有多支世界杯参赛队，如果国足和他们分在一组，出线难度会更大。

亚洲杯从2004年起扩充为16队，2019年起又扩充至24队，小组赛每个小组前两名和4个成绩最好的小组第三名都能出线。即便如此，对于这样一个分组结果，国足主帅邵佳一仍保持了足够的冷静。他表示，以国足当下的整体实力，暂时还不具备主动去挑战强队的的能力，所以无论分组结果怎样，国足都注定要直面各路亚洲劲旅的考验。

“伊朗几十年来都是亚洲传统强队，是世界杯常客；叙利亚同样如此，不管是亚洲杯还是预选赛等洲际赛事，发挥都非常稳定，整体实力近年来呈上升趋势；还有吉尔吉斯斯坦，在中亚五国里，上两届都打进洲际大赛正赛，进步非常明显。所以对我们来说，这是一个挑战难度很高的小组。但我相信，通过接下来六七个月的系统备战，我们会做好充分准备，全力以赴打好亚洲杯的比赛。”邵佳一说。

国足虽然避开了第二档的4支世界杯参赛队，但伊朗、叙利亚和吉尔吉斯斯坦队都是身体对抗能力强、技术也不差的“力量型”球队，正是国足在国际赛场最头疼的类型。谈及如何应对这类对手，邵佳一直言无须回避现实差距。他认为，国足想要从亚洲杯小组赛顺利突围，就必须正面迎战这类硬朗风格的对阵，“首先要坦然正视自身在身体对抗、身体素质上与对手的差距，同时找准自身出路，依靠团队整体联动、默契战术配合，用整体体系弥补球员个人能力和身体对抗上的短板，以整体足球去抗衡力量型对手。”

邵佳一透露，国足将在今年6月、

9月、10月、11月进行相应的集训和比赛。到12月，球队将进入亚洲杯专项冲刺备战阶段，循序渐进打磨阵容、磨合战术。他说：“后续的国际热身赛、集训安排都会更具针对性。接下来的备战周期中，我们会重点对标同组对手的技战术风格、身体对抗特点，寻找同类型力量型队伍交手演练，提前适应比赛强度和打法节奏，为亚洲杯做好实战储备。”

中国队虽在世预赛屡遭挫折，却是亚洲杯历史强队——从1976年首次参加亚洲杯开始，截至2027年亚洲杯，连续14次参赛，数量仅少于伊朗和韩国，且斩获2个亚军2个季军。在这样一个小组中，国足只要避免重蹈上届覆辙，明年亚洲杯晋级16强甚至冲击8强都有希望。

本报记者 关尹



■ 在沪留学生围棋培训开班

第十世界大学生围棋锦标赛将于7月7日至13日在复旦大学举行，其中7月8日至11日为比赛日。此外，在沪留学生围棋培训班上周末在复旦大学开启。

世界大学生围棋锦标赛创办于2014年，由上海市应昌期围棋教育基金会出资支持，曾落地香港中文大学、剑桥大学、多伦多大学等国际知名学府，推动世界各地大学生围棋运动发展，增进大学生棋手之间的交流与友谊，推广中华优秀围棋文化。本届赛事由中国围棋协会、上海市体育局、复旦大学、上海市应昌期围棋教育基金会主办。

今年的世界大学生围棋锦标赛有两个突出特点：一是首次在中国内地举办，二是有史以来参赛规模最大的一届。赛事计划招募棋手150人，已收到邀请函的棋手来自94所世界各地的高校，其中境外学校69所，包括哈佛大学、海德堡大学、悉尼大学等。赛事期间还将同步举办中外选手校园联谊对局、围棋主题演讲、上海城市文化体验等活动。

1995年，全国高校最早的围棋学院在复旦大学挂牌成立，围棋以逻辑思辨、全局运筹和战略博弈为核心，与复旦崇尚学术创新、涵养理性思维的育人传统相互呼应。复旦大学党委副书记钱海红表示：“我们将努力把本届赛事办成一场高水平、有特色、富内涵的国际青年文化交流盛会。”

作为第十届世界大学生围棋锦标赛配套活动，在沪留学生围棋培训班同步启动。培训班面向在沪高校留学生开展围棋技能教学，帮助留学生近距离了解中华优秀传统文化。课程将从围棋基本规则到实战训练进行系统教学，教学过程中配备中英双语助教，保障课堂交流顺畅高效。同时，培训班还将提供参加本届世界大学生围棋赛的名额，新学员有机会获得围棋世界大赛的体验。

培训班受到在沪留学生广泛关注，200余人报名，最终86名学员入围。学员来自英国、美国、澳大利亚等35个国家，覆盖14所高校，充分体现了围棋作为中华优秀传统文化载体在国际青年群体中的吸引力和传播潜力。上海市应昌期围棋教育基金会理事长单霞丽说：“我们希望推动世界各地的大学生对围棋运动的了解。”来自澳大利亚的留学生罗凯诺从高中就开始学习中文，对中国文化兴趣浓厚，他说：“我非常喜欢像围棋文化和茶文化这样的中国古老文化。”

本报记者 金雷

世界大学生围棋锦标赛七月复旦开枰