

世预赛欧洲区德国小胜罗马尼亚 西班牙绝杀格鲁吉亚



图片来源:德国足球国家队官博。

中新网3月29日电 当地时间28日,世界杯欧洲区预选赛小组赛继续进行。德国客场一球小胜罗马尼亚,西班牙凭借补时阶段奥尔莫的远射绝杀格鲁吉亚。

德国客场对阵罗马尼亚的比赛中,上半场第15分钟,哈弗茨助攻格纳布里破门,德国一球领先。此后,双方虽互有攻守,但都没能再取得进球。最终,德国1:0小胜

罗马尼亚。两轮过后,德国积6分排在J组榜首。在西班牙2:1战胜格鲁吉亚的比赛中,上半场结束前,基泰什维利助攻克瓦拉茨赫利亚低射破门,为格鲁吉亚取得领先。下半场费兰-

托雷斯铲射扳平比分,补时阶段奥尔莫远射绝杀格鲁吉亚。

在其他世界杯欧洲区预选赛小组赛重点比赛中,哈萨克斯坦0:2法国,亚美尼亚2:0冰岛,阿尔巴尼亚0:2英格兰,丹麦8:0摩尔多瓦,保加利亚0:2意大利。



图片来源:西班牙足协。

世界杯预选赛: 奥地利战胜法罗群岛

新华社维也纳电 28日,在2022卡塔尔世界杯欧洲区预选赛F组第二轮比赛中,奥地利队主场3:1战胜法罗群岛队。面对世界排名仅第107位的法罗群岛队,奥地利队志在全取三分,开场便频频发动攻势,压在客队半场围攻,却迟迟未能取得进球。反而是法罗群岛队在第19分钟利用一次角球机会,争顶头球破门率先得分。

实力占优的奥地利队失球后并未慌乱,立即发起反击,很快在第30分钟扳平比分,并在第37分钟和第44分钟又连下两城。易边再战,奥地利队尽管场面占优,却未能再次破门得分扩大战果,3:1的比分维持到终场哨响。

此役获胜之后,奥地利队1胜1平积4分,排在两连胜的丹麦队之后暂居F组第2。

世界杯预选赛: 阿尔巴尼亚不敌英格兰

新华社地拉那电 2022卡塔尔世界杯足球赛欧洲区预选赛I组28日的一场比赛中,阿尔巴尼亚队主场0:2不敌英格兰队。实力明显不如对手的阿尔巴尼亚队在开赛不久即获得两次破门的机会,但未能实现进球。双方在场上的僵局直至第37分钟才被打破,英格兰队肖左路传中,凯恩门前头球破门,为球队先下一城,取得领先。第41分钟,英

兰队斯特林左路传中,凯恩右脚射门,皮球击中横梁偏出。易边再战,第62分钟,凯恩中路位置向左传球,队友芒特将球打进,为球队再下一城。随后,尽管英格兰队占据场上的优势,但未能继续扩大战果。

同日在J组的一场比赛中,邻国北马其顿队以5:0的比分大胜弱旅列支敦士登队。

新华社东京3月29日电 东京奥运会火炬接力28日经历了开始后的第一个周末,在多个地点出现了观众拥挤的现象,加上日本全国疫情出现了大的反弹,引发了很多人的担忧。

火炬传递经过前三天在2011年地震灾区福岛县的传递后,28日进入了栃木县,受到了当地民众的热烈欢迎。尽管傍晚时分开始下雨,但人们热情不

减,火炬传递到晚上8点以后才结束。火炬行进入到多个地点时,都遇到了人群拥挤现象,工作人员不断发出提醒。

视频画面显示,组织人员在火炬接力的沿途都设置了警戒线,围观群众都比较随意,在一些比较狭窄的区域,出现了扎堆和人挤人的场面。另外,火炬手也大都戴着口罩,很多火炬接力前制定的防疫措施,在画面

上看似执行起来都比较困难。

东京奥组委曾经为火炬传递制定了详细的防疫手册,譬如说火炬手接力过程中最好佩戴口罩,如果距离其他人较远时,也可以摘掉口罩,火炬交接也不能面对面进行,所有火炬手都要避免身体接触,所有可能共用的物品在换手前都要消毒。防疫措施还规定,一旦出现人群过度拥挤时,火炬接力

有可能随时取消。

日本全国22日解除紧急状态后,疫情出现比较大的反弹。距火炬接力不远的宫城县和山形县都创下了单日确诊纪录,东京都、大阪府和兵库县的确诊病例也出现了很大的增长,这都引发了人们对第四波疫情的担忧。

火炬接力29日继续在栃木县举行,并且抵达知名观光景点日光市东照宫,防疫压力很大。

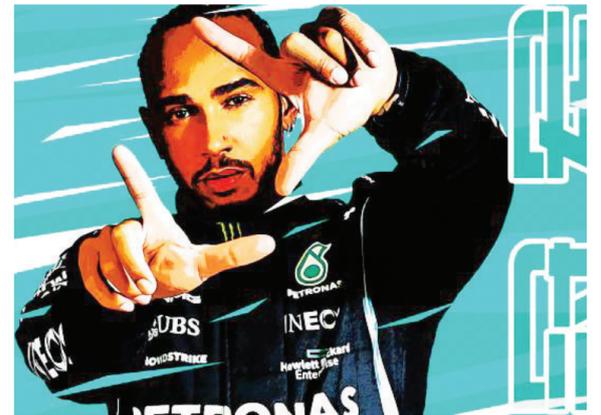
F1揭幕战汉密尔顿艰难夺冠 梅赛德斯统治遇挑战

中新网3月29日电 北京时间29日凌晨,F1新赛季揭幕战巴林大奖赛结束。在经过整场精彩的攻防后,从第二位起步的梅赛德斯车手汉密尔顿艰难地拿下冠军。杆位出发的红牛车手维斯塔潘遗憾收获亚军,汉密尔顿的队友博塔斯获得第三。

过去几个赛季,梅赛德斯车队和车手汉密尔顿在F1赛场展现了强大的统治力。上赛季,梅赛德斯车队成为F1历史首个完成七连冠的车队。而汉密尔顿也顺利收获车手总冠军,以职业生涯七个车手总冠军的成绩追平“车王”舒马赫。但在本赛季,他们似

乎遇到了一些挑战。在正赛前一天进行的排位赛中,红牛车手维斯塔潘最后时刻完成1:28.997的全场最快速圈,以领先汉密尔顿0.388的成绩夺得赛季首杆。正赛发车后,维斯塔潘守住领先的位置,汉密尔顿紧随其后。比赛刚开始,哈斯车队车手马泽平在过弯时直接滑了出去,赛车停在了赛道边上,随后赛会出动安全车。

安全车在第4圈撤离,比赛恢复,维斯塔潘继续保持领先。第18圈,维斯塔潘进站,换上了黄胎,出站后暂列第二,在汉密尔顿身后。第29圈,汉密尔顿进



F1官方发布比赛海报。

站换上硬胎,完成两停。第40圈,维斯塔潘进站,用时1.9秒,出站后落后汉密尔顿8.5秒。

第42圈,维斯塔潘完成最快圈速,此时他距离前面的汉密尔顿还有6.4秒。倒数第10圈,维斯塔潘已经追到距离汉密尔顿4秒以内。第51圈,维斯

塔潘已追到1秒以内。第53圈,维斯塔潘成功超越汉密尔顿,但在超车的时候四轮出了白线。因此很快汉密尔顿又重新回到了第一位。最终,汉密尔顿成功守住领先地位,夺得本赛季首个分站冠军,维斯塔潘遗憾收获亚军,博塔斯第三。



弓削田真理子正在接受采访。

你还认为马拉松是年轻人的专属吗?在前不久的日本名古屋女子马拉松赛上,一位62岁的跑者引发媒体关注。这位叫做弓削田真理子的老人以2小时54分31秒的成绩完赛。

值得一提的是,这并不是弓削田真理子的最好成绩。1月举行的大阪国际马拉松赛中,她跑出了2小时52分13秒,刷新了自己保持的60岁以上的女子马拉松世界纪录。

作为一名年过花甲的老人,弓削田真理子的故事不输任何一部女性励志大片。从一名体育老师,到马拉松爱好者,再到世界纪录的创造者。弓削田真理子生动诠释了什么叫“人之所以可以,是因为相信可以。”

弓削田真理子人生第一次接触马拉松是在1979年。那年的东京国际女子马

拉松赛,也是世界上第一场女子马拉松比赛。当她看到跑者们在雨中拼尽全力,就为完成最后一圈时,弓削田真理子感受到了人生的另外一种可能性:“她们是如此强大,如此坚强,我想加入她们。”

其实跑步对于弓削田真理子来说并不是一件太困难的事情。她在高中和大学期间都参加过全国性的比赛,还分别获得过全国高中冠军和大学冠军。毕业以后,弓削田真理子成为了一名高中体育老师。

有着一定跑步基础的她,在1981年参加了人生中的第一场马拉松赛,并以3小时09分21秒的成绩完赛。对于普通跑马爱好者来说,这个成绩已经算是不错了,但22岁的弓削田真理子并不满意。她随即给自己定下了一个目标:跑进3小时以

内。虽说只有不到10分钟的时间差距,可在马拉松赛场上,提高1分钟也意味着对自己身体极限的挑战。而为了完成这个目标,弓削田真理子用了整整35年。

在这一段漫长的岁月里,弓削田真理子在兼顾自己事业的同时,还有一个圆满的家庭。她陆续生下了4个孩子,每天也为了生活焦头烂额、精疲力尽。

当她怀第一个孩子的时候,弓削田真理子也认为,自己的马拉松梦想可能就此破灭了。当时正值1984年洛杉矶奥运会,弓削田真理子在某个晚上观看了一场奥运会的马拉松赛,和她年龄相同的美国运动员琼-贝努瓦-萨缪尔森一举夺得了金牌。藏在心底的马拉松梦想又一次在弓削田真理子心里发芽,她暗下决心:“把孩子抚养大后,我会认真地跑马拉松。”

为了保持状态,弓削田真理子在此期间也会参加一些短距离的比赛。2000年,年过40的弓削田真理子重新回到马拉松赛道。但随着年龄的增长,她的成绩下滑到了3小时30分,不过一年

以后,弓削田真理子又跑出了3小时14分的成绩。

其实,人到中年的她也很难兼顾爱好、工作和家庭之间的关系。不过弓削田真理子每周都会坚持训练,而且每个月必须要跑一场马拉松。

在小儿子上了初中之后,她终于有了更多自己的时间。她加入了东京一家业余田径俱乐部。在那里,她找到了和自己志同道合的人,并且开始和年龄比她小十几岁的年轻人一起训练。弓削田真理子也将自己的训练量也增加到了每周60英里,她的成绩也随之不断提升。

那个时候的她,已经年过半百。她深知完成自己的目标除了要有强大的毅力,也需要科学的训练方法。

为了早日跑进3小时之内,弓削田真理子严格控制红肉、肝脏的摄入,还会定期做针灸和按摩。每天早起刷牙的时候,还会在拉伸板上站3分钟,以便拉伸小腿的肌肉。在得知专业教练会让运动员在山上训练的时候,弓削田真理子也开始每天到自家附近的山上跑步。竞技场上,没有一滴汗

是白流的。2017年,已经58岁的弓削田真理子在大阪国际女子马拉松赛上以2小时59分36秒的成绩完赛,实现了年轻时许下的承诺。在此后的一年里,她的成绩还在不断提高。当她得知,还没有任何一名女性在年过60后还可以跑进3小时之内时,弓削田真理子决定,她要创造新的世界纪录。

60岁以后,弓削田真理子决定从全职工作中半隐退下来。原本以为会有更充足的时间进行训练,但她的身体似乎已经到了极限。长时间高负荷的运动使她的右腿和左臀部都出现了不同程度的伤病。有一次在比赛中,弓削田真理子还因为受伤摔倒。

但弓削田真理子的字典里从来都没有放弃二字。如果她是一个轻易言弃的人,或许也就不会花35年的时间去提高9分钟的成绩了。



弓削田真理子接受采访。

2019年,年满60岁的弓削田真理子终于以2小时59分11秒的成绩成为世界上第一位跑进3小时之内的女性。在此之后,这项纪录就一直掌握在了她的手里。

每年的春季和初夏,弓削田真理子都会增加自己的训练量。她一度将自己的训练量增加到了每周115英里。她坦言:“我的身体已经适应了,但是对于没有任何基础的人来说,这很困难,他们的腿会受不了的。”

事实上,随着年龄的增长,弓削田真理子也开始有意识的控制自己的跑步量。今年5月份,她即将迎来63岁的生日。她依然渴望着,能在63岁时跑进3小时以内。来源:中新体坛微信公众号

