

# 南马即将开跑,“跑步礼仪”你知道几条

## 在一场山地马拉松赛中,小伙边跑边捡别人扔的空瓶获赞

距离南京马拉松开跑越来越近,众多跑者热切盼望比赛。最近,一篇题为《跑步需要一个什么样的“普世价值”》的文章也在网络热转,其中提到诸多不文明现象,例如随地乱丢水瓶、在赛道强拉明星合影等,引发不少跑者深思。一些参加过多场马拉松赛的跑者给出建议:在享受比赛的同时,也要注意“跑步礼仪”。

见习记者 刘静妍 现代快报记者 王颖菲



小伙边跑边捡空水瓶 孙学兵供图

## 跑步也讲究礼仪? 资深跑友总结了22条

这两天,北京跑者“丁丁runner”的文章《跑步需要一个什么样的“普世价值”》,提到许多马拉松比赛的不文明现象,获得无数跑友转发点评。

文中提到:“在今年北马赛道上,很多跑者不是集中扔水杯和海绵,而是四处乱扔,冲志愿者扔,有的还扔到马路中间甚至扔马路对面等候的社会车辆;有的人在补给站

拿到整瓶水,喝一口就扔了;还有粉丝看到孙楠等文艺明星跑者,完全不管不顾,多次强行拉住明星合影,造成拥堵和推搡。在过去几年北马参赛包发放现场还看到,不少人强行加塞……”

文章作者“丁丁runner”在接受现代快报记者采访时表示,自己跑马拉松已经5年,参加了20多场马拉松比赛,其中也有在欧洲及中国港台地

区参加的。“丁丁runner”在比赛时发现了许多值得跑者反思的问题。前段时间,他将这些问题整理出来写成文章,没想到引发这么大关注。

在文末,他还总结了22条跑者的“普世价值”,其中包括不举大旗帜以免干扰视线;不强行合影;出发区不强挤、出发后不推搡不催促;慢者靠右;文明如厕;不急停急转;集中扔垃圾;不冲志愿者发火等等。

## 除了矿泉水瓶,还有人在赛道扔香蕉皮

“其中提到的许多问题,我们都遇到过,”在南京跑步圈颇有名气的“球哥”孙学兵,2011年开始跑马拉松,平均每年会参加十几次马拉松比赛,他告诉现代快报记者,除了在赛道上乱扔水瓶,还有人在赛道上扔香蕉皮。“香蕉是一种很好的运动水果,但因为香蕉皮易让人滑倒,官方赛事一般不提供香蕉。”不过,有参赛者会自己带。孙学兵曾遇到过有人在他前面边跑边吃,吃完随手扔在马路上。他当场将这位跑者

叫住,提醒对方捡回了香蕉皮。

蒋海祎是一位35岁的辣妈,在南京跑友圈中有“一姐”的外号。她说,大多数跑友的素质都比较高,但她也发现,跑马拉松时随地乱扔饮料瓶是比较普遍的问题。她提议跑友在沿途补给点喝完水,将瓶子统一放到那里,“也耽误不了几秒钟。”

在马拉松越野跑时,这点尤为重要。“马路赛道上的水瓶会有人及时清理,可扔在山上就不同了,污染环境。”孙学兵说,他在参加山地马

拉松时,经常看到跑者随手丢弃在草丛的塑料瓶。但他也欣慰地发现,越来越多跑者注意到了这个问题,今年上半年他在横溪参加山地马拉松,看到一个小伙子跑到终点时,越野包里塞满了捡来的别人丢弃的空瓶。后来他联系上这位名叫左墨之的小伙,对方表示,“在比赛过程中,看到前面的选手捡空瓶,我想自己应该做些什么。毕竟参加比赛名次和完赛时间并不是最重要的。尽自己所能,让比赛更好一些。”

## 追求速度的同时,也要注意“礼让”

除了随地乱扔,还有一些现象值得马拉松参赛者注意。

28岁的小伙牛瑞桃5年前来到南京工作,业余时间一直坚持跑马拉松和从事志愿服务。牛瑞桃告诉记者,跑步过程中有一些细节,很多人一心追求速度未必能注意到。“比如,起跑时会拥挤,拐弯或超越时容易挡到别人的道,还有人会突然停下来系鞋带……这些都会影响其他跑友发挥,甚至可能将他们绊倒。虽然不是有意为之,但尽量注意一下礼让会更好。”牛瑞桃说,“只要回头

看一眼,左右观察一下,或者一个眼神、一个手势的示意就够了。”

另外,男女跑友有时难免会有身体上的碰撞,牛瑞桃认为,虽是比赛,也还是要注意女士优先等礼节。

跑步时,新手一般跑得较慢,这种情况下,最好靠右跑,将左侧的超越空间留出来,如果遇到并排而不得不得中间穿过,最好致歉或小声提醒,而不是大声不耐烦地喊叫催促。

“为了较前面的位置,很多跑者开赛前一个多小时就去排队,可总会遇到来迟、开跑前却拼命往前挤

的跑者。”孙学兵说,虽是小事,却让人感到不舒服。

至于拉着明星拍照,也得在征得对方同意,同时不影响其他人的情况下进行。至于一个跑团或俱乐部一起参赛的,打着旗帜可以理解,但不要太大,以免影响别人。

几位跑友一致表示,在参加比赛时,无论是高手还是新手,大家都应该互相包容、谦让,给彼此创造一个愉快的比赛过程。另外,参赛者应根据自身情况量力而行,“能够完赛,本身就是对意志力的磨练。”

## 莫愁湖街道平安志愿者形象大使是个老外

### 他和阿姨们一起巡逻,最想学跳广场舞



他黑黑的皮肤、中长卷发,身穿红色马甲,和社区阿姨们一起走街串巷,宣传安全知识,普通话说得可好了!这个老外是莫愁湖街道平安志愿者形象大使,大家都叫他“小尼尼”。

现代快报记者 赵丹丹/文 顾炜/摄



尼哈德在街上巡逻

## 穿红马甲的老外平安志愿者

昨天,在建邺区露园街,几名穿着红马甲的平安志愿者在巡逻。老外志愿者尼哈德黑黑的皮肤、中长卷发,在几名志愿者中格外抢眼。不过,和街坊邻居交流起来,他毫无压力,普通话说得脱口而出,时不时还秀几句南京话。“么的关系。”“阿吃过啦?”“多大事啊!”街坊邻居们看见他,都乐开了花,亲切地叫他“小尼尼”。

“小尼尼”叫尼哈德,来自孟加拉国,今年22岁,是南京航空航天大学研一学生。初来南京留学时,他一句中文也不会说,也没有参加过任何语言班。“我这人特别爱说话,我的中文全是在和同学们聊天,以及当志愿者中练出来的。”

尼哈德是名资深志愿者,他来南京后还当过亚青会和青奥会的志愿者。

去年,他作为一名NOC助理,为来自摩纳哥代表团的官员提供陪同服务。暑假他在安徽宿州做志愿者,教小朋友学中文、做菜。前不久,还成为南京青年文化周的志愿者。

今年4月,莫愁湖街道在全市成立首个平安志愿者工作站,平日的巡查人员达上千人,全部志愿者有7000多人。经人推荐,尼哈德成为莫愁湖街道平安志愿者中的一员。由于他丰富的志愿者工作经验和流利的英文,还被推选为了莫愁湖街道平安志愿者形象大使。

## 他将做平安志愿者们的英文老师

平安志愿者大多是退休的大叔、阿姨,他们利用业余时间发挥余热。说到“小尼尼”,他们都竖起大拇指。“这小子跟南京人亲着呢。”一位志愿者阿姨说。

尼哈德说,他去过上海、北京等大城市,但他最爱的还是南京。“南京人性格好,很包容,对我可好了!”他笑着说,这些年在南京,他都没回过家,全家已经移民到加拿大了。他每次打电话给爸爸,告诉他在南京发生的趣事,爸爸会说:“你现在就是南京人了。”

当上平安志愿者,他觉得可以向大家学习和了解更多的中国

文化,学好中文。而他还有个小愿望,就是和阿姨们学跳广场舞,特别要学会跳《小苹果》。

莫愁湖街道平安志愿者站站长杭露说,尼哈德虽然是外国人,但是活泼、热情,汉语说得很好,所以沟通没问题。小伙子会英文、孟加拉语、西班牙语、阿拉伯语等7种语言,可以说是个“语言帝”。街道辖区有侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆,参观者很多。下月13日,又要举行国家公祭了,他们正准备开英语培训班,让尼哈德来当培训老师,让大叔、阿姨们学会说简单的英文。

## 南京人,赚得多,住得差?

### 扫描二维码,抢总价39-80万元为主80-140m<sup>2</sup>精装花园洋房

《江苏统计年鉴2015》显示,本年度南京城镇居民人均住房面积36.3平方米,在江苏13个城市中排名最低,与其在省内排名较高的人均收入形成强烈反差!

在南京,面对逼近2万元/平米的房价,普通工薪阶层要么是背负着沉重房贷,要么是啃老到底,为一栋房子掏空几代人的积蓄,更多人则是心有余而力不足,手里攒着的积蓄却被那一路飙升的房价越用越远……

然而,南京也有不少月入6000元,却不啃老、不举债,还能住着大房子,三不五时举家吃大餐、出境游,过着近乎土豪的生活,而这究竟是怎么做到的?

**碧桂园·城市花园:南京人轻松置业之选**

其实,对普通人而言,买房有一条规律,就是月薪起码要与目标房价

持平,生活压力才不会太大。10月份,南京各个板块楼价再度刷新,买房已经演变成富人的游戏。普通工薪族,要想过上相对宽裕的生活,买房就更应理智、慎重。那么,贴近南京人平均收入水平的低成本住宅还有吗?

其实,南京北首席幸福大城——碧桂园·城市花园,正是这样一处罕见的高性价比楼盘,其贴近刚需的建筑面积80-140平米花园洋房,精装修均价约为5500元/平米,总价仅在39万-80万,是普通人轻松置业的绝佳机会!

**五星级的家,给您五星级的生活**

月入6000元的购房者,买房考虑两大最重要因素:地理位置+潜力。碧桂园·城市花园距离地铁3号线林场站不远,今年4月份3号线开通以来,已经有过一轮抢购风潮并引发价格大幅上调。上个月,宁滁轻轨获发改委审批通过,规划站点落定社区海

棠苑;此外,项目邻近的南京北站与地铁4号线也将于明年动工,这里“地铁+轻轨”为主的立体交通时代已在眼前,板块的价格上涨也可想见。

碧桂园·城市花园,不仅给您一个轻松的置业机会,更给您一个五星级的家。碧桂园·城市花园拥有国家一级资质物业服务,并已有15000户业主入住,配套成熟度远非城内其他楼盘可比:社区医疗中心、二级综合型医院,碧桂园外国语学校,苏果超市、生蔬市场,电影院、KTV,中央双湖景观公园等一应俱全……低居住成本,高生活享受。

