



离伦敦奥运会还有15天



刘翔带着平常心奔赴伦敦 教练透露这次要“玩命一搏”

昨天上午，刘翔和教练孙海平一行从上海浦东国际机场出发，踏上伦敦奥运会征战之旅。按照计划，刘翔将于当地时间7月13日参加钻石联赛伦敦站的比赛，决赛鸣枪时间是北京时间7月14日凌晨2：48。在这场比赛之后，刘翔将留在伦敦，全力备战奥运。伦敦奥运会110米栏的比赛将于8月7日进行预赛，8月8日晚上在间隔仅为2小时左右时间里连续进行复赛和决赛。

巧合的是，13日比赛当天正好是刘翔的29岁生日，昨天他在机场被问到会不会用胜利当做庆祝礼物时说：“生日大家都帮我在庆祝了，所以我就不用再刻意地去庆祝了。”刘翔双手握紧了拳头，“谢谢每一个人对我的关心，谢谢！”

钻石联赛只是一个放松机会

2006年7月11日，刘翔跑出了12秒88的好成绩，打破了世界纪录。6年后的同一天，他踏上了伦敦奥运之旅。对于这次很有可能是自己职业生涯的最后一次奥运之行，29岁的刘翔依然坚持自己的“平常心”。

“就放一颗平常心吧，不管取得什么样的成绩，都平静地去面对就可以。反正就是一场游戏嘛，自己尽力就好。”刘翔说。

对于钻石联赛伦敦站，刘翔把它看做一个放松的

机会：“因为这段时间训练比较累，我想将比赛作为调整，比一比，出去让自己放松放松。”

古巴名将罗伯斯并不参加这次比赛，这也就意味着刘翔与罗伯斯在伦敦奥运会前已经没有机会较量了。对此刘翔表示：“我觉得每位运动员都很强大，不光是罗伯斯，大家都有自己的优势。作为我来说，其实伦敦奥运会也是我第三次比奥运会了，所以说我没有什么包袱。”

最近训练出现了一些小问题

从参加完钻石联赛尤金站比赛后，刘翔就进入了备战奥运会的最后冲刺。在这一个多月的时间里，刘翔一直安心备战，几乎没有出现在公众的视野中。据教练孙海平透露，刘翔最近一段时间的训练曾出现了一些小问题，“他的肋间肌有点薄弱，这个地方出现了一些小问题”。而对于这是否会影响到自己的状态时，刘翔表示并无大碍：“身上可能有点酸、有点痛，调整一下就好了。”

不同于刘翔的淡定，孙海平表示，这次伦敦奥运会，无论刘翔，还是他的老对手罗伯斯都将“玩命一

搏”：“第一步，先进前八。进了前八以后，大家都是一样的，大家都玩命了。对刘翔来讲，这可能是他参加的最后一届奥运会。那些美国选手可能也一样。对罗伯斯来讲，更是最后一届了。这几个高手就算是在这次伦敦奥运会上作最后一搏吧。”

刘翔参加完钻石联赛后将在伦敦哪里备战还没确定，孙海平希望刘翔的训练地方离市区越近越好，“有利于适应当地的气候”。对于最后一个阶段的训练安排，孙海平说：“就是按照正常的计划，像平时的训练一样，慢慢地把刘翔的状态延续下去就可以了。”

没有带食品带了一堆厚衣服

说完比赛，一些记者关心起刘翔的饮食来：“这次去伦敦有没有带自己喜欢吃的东西？”刘翔回答说：“没有。我从来不带（吃的）东西出去，因为对西餐挺习惯的。我家人可能会对西餐不习惯，会什么都带，我都能适应。”

据悉，刘翔的父母也会在不久之后前往英国，为儿子加油助威。“他们什么时候去英国我还不清楚。我想等我比完赛后应该能见到他们。”刘翔说。

虽然没带食品，厚衣服却是不能少的。当下伦

敦的天气情况并不理想，据天气预报13日最低气温只有12摄氏度，并且有阵雨。刘翔为此备足了厚衣服，他还提醒记者：“你们在那边也要多穿点。这次比赛是在晚间，气温可能会比较低，所以热身肯定要做充分。应该说，也不是什么大问题，上海站时下雨也都比了……”

也有女记者问刘翔伦敦奥运会后会不会公布自己的女友，这个问题使得刘翔一时“语塞”：“呃……这个不在问题之列。”

本报综合报道 新华社供图

想去伦敦看奥运？ 住行门票都吃紧 可以尝试“穷游”

据新华社电 4年前的北京奥运会让中国体育迷在家门口过足了眼瘾。如今，要想在万里之外的伦敦亲历奥运盛宴，则必须应对门票、住、行三大难关。

门票又贵又难买

门票是叩开奥运大门的首要关卡。伦敦奥组委分配给英国以外的国家和地区销售的100万张门票中，中国仅有1万多张。按照规定，中国体育迷可通过中国奥委会授权的两大机构网站进行购票登记，而只有登记了的人才能排上队。

伦敦奥运会门票不仅“一票难求”，其价格也不菲，开幕式最高票价约合人民币20356元，远高于北京奥运会开幕式最高5000元的票价。

“门票关”已经让人头疼，住宿的难题又接踵而至。记者在一家全球酒店预订网站上看到，7月中旬至8月中旬伦敦市中心的酒店房间已基本预订一空，价钱也比以往夏季高峰翻了两倍多。此外，奥运场馆集中的东伦敦地区的短期房屋房租也大幅飙升，有的平时每周租金在350英镑的房屋，奥运会期间标价为每周6000英镑。

那么，飞往伦敦的机票情况又如何呢？7月是出游旺季和留学生暑期回国高峰，奥运会更使这条航线票价升温。奥运会开幕前两天，由北京、上海、广州三地飞往伦敦的单程票价均在4000元上下，最高将近万元。

省钱游也有攻略

伦敦奥运会的观看成本让人“望洋兴叹”。而“穷游”攻略则为他们“在夹缝中生存”支招。

看免费赛事、找经济型住宿是伦敦奥运行省钱的“不二法门”。奥运期间，包括自行车公路赛、马拉松、竞走、帆船等赛事无需买门票便可占据有利地势观看。同时，英国将在20个地点设置大屏幕，现场直播奥运比赛，并与当地社区、艺术家、媒体机构合作播放当地比赛内容，也为体育迷省去了一笔门票开支。

另一方面，为满足游客省钱住宿的需求，伦敦当地一些灵活又省钱的住宿服务应运而生。位于伦敦东区的一处绿地是伦敦最大的露营点之一。游客租住预先搭好的帐篷每夜仅需人民币396元。而离伦敦市区不到100公里的剑桥大学在7至9月间，提供闲置学生公寓出租，价格也很便宜。此外，还有体育俱乐部宿营、寄宿家庭的免费沙发、青年旅社等多种经济型住宿方式供选择。