

梁晶教练谈越野赛——

# 办比赛,安全应是第一位的

“

包括马拉松名将梁晶在内的21名参赛选手,22日在甘肃省景泰县举行的黄河石林山地马拉松百公里越野赛中遇难。一场比赛,超过10%的参赛选手遇难,令人痛心也令人警醒。

“办比赛,安全应是第一位的。”梁晶的教练、安徽省合肥市马拉松运动协会会长魏普龙说。有着多年参赛经验和多次组织办赛经验的魏普龙,在重走梁晶生前最后一段路后,向记者进行了讲述。

## 越野赛, 不能当作一般的马拉松赛事

我们24日根据梁晶生前GPS的定位,重走了他去世前的路线,到了梁晶遇难的地方。算是风和日丽的天气,但到达CP3这个点附近的山上时,风力都很大,把人吹得摇摇晃晃。梁晶遇难那天,风力一定比我感受到的更大。

天气预报应放在办赛关注信息的首位。赛事方一定要随时随地观察气候,要关注月气象、周气象和比赛当天的气象,一定要保持高度的关注。在内陆地区就算天气变化下点雨也不会有大事,但是在这种高海拔地区,一旦天气变化导致失温,人很快就有生命危险。

越野赛,不能当作一般的马拉松赛事。我经常参加马拉松比赛,但重走这个越野赛路线时自己也摔了一跤,穿着厚裤子,还把膝盖摔肿了。中间有的地方确实很陡,没有刹住。这附近没什么人住,只有山脚下有几户养羊的人家。

我走到十几公里时,手机信号就断断续续,这是一个大忌。万一选手在信号不好的地方想求救怎么办,只能束手无策。尤其是在山地越野赛中,要提前考虑到手机没有信号的情况。

## 办比赛, 安全应是第一位的

办比赛一定要严谨,安全应是第一位的,因为人的生命最为重要。不管举办什么赛事,一定要专业人做专业事。特别是做越野赛,一定要做过很多赛事、有经验的运营执行公司来做。越是在山地越野赛中,志愿者、安全保障等就越要多。

把一场比赛真正落到实处的往往是运营执行公司。要做好安全保障,一定要提前筹划好,把多方面的安全因素考虑到。即便是晴天,也要准备雨天的应对。比如我曾在合肥办一场马拉松赛事时,虽然天气预报是晴天,但我还是准备了大量雨衣。“晴带雨伞,饱带干粮”是很有道理的一句话。

指挥系统也很重要。选手第一时间会拨打救援电话,但指挥部要考虑到电话打不通的情况,所以一定要在后台通过GPS定位关注每个选手的位置动向,如果有的选手走偏方向超过一定范围,后台和前方就应用卫星电话、对讲机等进行呼叫沟通。如果GPS定位长期不动甚至折返时,就应立刻前往去看看发生了什么。

我曾在2016年参加过一次沙漠中的比赛,当时遇到沙尘

暴,之后有选手迷失方向偏离正常路线2公里,就是后台指挥中心通过GPS定位发现了,立马就派人开车去追选手,然后把选手带回正确的路线上。

一场比赛中,通信系统如卫星电话、对讲机以及指挥中心都是必不可少的。指挥中心也一定要多放几个人,这些都是挽救生命、和时间赛跑的重要因素。

## 这次越野赛 是个惨痛的教训

在当天发枪的时候,天气已经开始出现预兆。面对那么大的风,组委会应该当机立断,中止这场比赛。

因为是越野赛,选手应该都带了冲锋衣,但收集运走了没有穿上。选手不能依赖赛事方,自己也要准备好强制装备、补给品。

办赛事应急预案也一定要有。尤其是在山区、高海拔地区,应准备救援直升机,要提前考虑到这一救援工具。我看了比赛现场,直升机起飞、降落应该都是很方便的。这些应急的安全保障设施设备要到位。

这次越野赛是个惨痛的教训。梁晶的事我很痛心,也希望能够给更多的参赛者和办赛方提个醒,我们都不希望再看到这样的事情发生。 据新华社

## 如何观测和拍摄“超级红月亮”?

今天,本年度“最大最圆月(也称‘超级月亮’)”将与月全食(也称“红月亮”)浪漫“邂逅”,这也意味着,届时如果天气晴好,我国绝大部分地区的公众当晚将有幸欣赏到一轮“超级红月亮”。那么,该如何观测这难得一见的天文景观?怎样才能拍摄出刷爆朋友圈的精美照片?资深天文爱好者王俊峰结合自己多年的拍摄实践,在这里为公众支招“划重点”。

天文预报显示,本次月全食初亏为北京时间17时45分,食既为19时09分,食甚为19时19分,生光为19时28分,复圆为20时53分。其中食既到生光为全食时间,也就是“红月亮”。

王俊峰介绍,和日食相比,月食在地球上可观测的区域十分宽广,亮度不高,且持续时间很长,因此观测和拍摄月食都不需要特别的设备,只需要选择视野开阔的高地,肉眼即可观测。需要拍摄的话,带着手机或单反相机等摄影器材寻找视野开阔的合适位置即可。

想拍到震撼的“红月亮”,首先推荐使用相机或手机摄像头通过夹具或转接环接到望远镜目镜拍摄;如果没有望远镜,可以使用长焦镜头,拍摄月亮各个时间段的特写;也可以使用广角镜头,拍摄带有地景的“月食项链(也称‘月食葫芦串’)”。“不管使用什么器材,最好准备一个稳固的三脚架来固定相机或手机,保证画面清晰和稳定性。”王俊峰提醒

说。

具体来说,使用长焦镜头拍摄时,为减少按快门时的抖动最好配有间隔曝光功能的快门线来辅助拍摄。架设好相机后,将镜头调整至M档(MF),使用实时取景对准月亮,手动转动对焦环,让月亮在取景框中最为清晰。需要注意的是,不同于星野拍摄的长时间曝光,正常满月的亮度很高,如果用满月作为主体的话,为保证画面不过度曝光,快门速度最好不要低于1/200s,否则拍出的月亮就是一块“白饼”。同时,由于月球围绕地球公转,月亮在天空中是持续移动的,在没有赤道仪辅助的情况下,需要不时调整镜头朝向,使月亮不会移出画面。

“此次月食,我国多地可观测的区间为食既到生光的部分,所以在这个阶段,月亮被遮住的部分呈现为暗红色的阴影,而没有被遮住的部分依然保持着相对较高的亮度,此时尽量使用可接受的高ISO值,保证快门速度。在拍摄过程中,建议全程使用快门线操作。”王俊峰特别提醒说。

如果要拍摄“月食项链”,最好选取一些有特色的地景,比如高塔、古建筑、桥梁等,中间根据月食的生光区域动态调节参数,这样拍出的照片更具观赏价值。

“就本次月食来说,由于初亏早于月出时间,因此,不能拍出完整的‘月食项链’,但大半条‘月食项链’也非常漂亮。”王俊峰说。

据新华社

## 2400万年间, 青藏高原中部“长高”这么多

记者从中国科学院植物研究所获悉,借助一株约2400万年前的“神奇小草”,科学家重建了青藏高原中部2400万年前的高程与景观,这为揭开青藏高原抬升过程的神秘面纱提供了新的重要参考。相关研究成果已于近期发表在国际知名期刊《科学通报(英文版)》上。

近6500万年间,亚洲地区最重要的地质事件就是青藏高原的隆升。中科院植物所王宇飞团队与中科院古脊椎所、地球环境所相关团队合作,在研究了古、今温度和纬度差异变化的情况下,利用青藏高原中部伦坡拉盆地(现西藏那曲市域内)发现的、约2400万年前的苹属化石,测出了青藏高原中部当时的“身高”。

依据苹属植物海拔分布上限,科学家确定了当时伦坡拉古湖平面的海拔上限不超过3690米。同时,依托化石同层的花粉组合数据,参考高原地区今天的花粉沉降规律,根据模型测算出古湖的海拔下限约为2990米。

与今天当地约4700米的海拔相比较可以得出,2400万年间青藏高原中部“长高”了约1000米至1700米。

结合其他古生物学和沉积学证据,研究人员“还原”了当时伦坡拉古湖周围暖温带针阔混交林的植被和生态系统。结果显示,当时的盆地内受印度季风的影响,水源充足、有湖泊。而同时期在高原北坡的塔里木盆地已经开始干旱化。这表明该时期高原中部的海拔高度已经能够阻断南来的水汽。

“青藏高原不是整体性的一起抬升,我们的研究就是想弄清,各板块何时抬升到何高度,当时的生态环境是什么样的。”中科院植物所研究员王宇飞说,2400万年间,随着海拔升高,伦坡拉盆地从湖泊、森林变成如今的高寒草甸。今天,青藏高原仍在缓慢抬升中,解读青藏高原中部的抬升历史,可以为我们认识现在和未来青藏高原的生态环境变化提供参考。”据新华社



## 常益长铁路 最后一座转体连续梁成功转体

5月24日晚拍摄的常益长铁路跨石长铁路特大桥转体连续梁转体现场(无人机照片)。

5月24日晚,由中铁上海局承建的常(德)益(阳)长(沙)铁路跨石长铁路特大桥转体连续梁安全精准地到达指定位置。至此,常益长铁路六座转体连续梁中的最后一座顺利实现转体,为后续架梁和无砟轨道施工打下了坚实基础。

常益长铁路全长157公里,设计时速350公里,是国家“八纵八横”高速铁路网的重要组成部分。

据新华社