

# 宛马的“超级周末”来了!



中国选手侯超名以2小时21分36秒的好成绩，获得本场比赛第二名。

本报讯 11月10日上午7点半，雅迪2024锡山宛山湖马拉松鸣枪开跑！随着发令枪响，15000名来自国内外的马拉松选手们冲出起跑线，现场掌声、助威声、音乐声交织在一起，充满魅力的“吉象”赛道一片热血沸腾！

历年宛马的起点都是映月湖中央公园，万人队伍拉开队形，一波波选手在赛道上蜿蜒行进，宛如一条流动的彩虹巨龙，绵延不绝，壮观不已。现场的拉拉队员们在路边给选手们加油，不少选手开心地挥手回应！特色造型是马拉松比赛中另一道活力风景，队伍中不少选手身着济公、超人、阿拉伯风等风格迥异的比赛服，享受长途奔跑的酣畅与挑战自我极限的运动之乐。

今年，在每位选手的能量包里，除了常规物资，还有一流赛事才有的康比特能量胶和盐丸。“赛道总体平顺，赛道体验感超棒！”一位来自无锡滨湖区的跑友参加了他人生中的第一场全马赛事，非常激动。

“宛马配置丰盛，赛事的软硬件都物超所值。计划是前面13公里按照目标配速跑！”今年7月起再次进入备赛周期的上海卢湾跑团女选手表示，努力准备4个月，来看看这次自己的极限在哪里。



雄壮的起跑队伍。

整条风光带上的亮点之一莫过于“最美公路”胶阳路。金秋时节，秋叶红红黄黄，跑者们奔跑在坡地和平地交织的公路上，斑斓的色彩世界随着地势起伏映入眼帘。整条马拉松赛道交通便利、环境宜人，彰显了锡山区的生态绿意、繁华活力和美好未来。

今年，“宛马”赛事焕然一新，升级启航，获得了田协A1类认证，成为了大运河马拉松系列赛之一。今年累计报名人数达51717人，报名人数再次创新纪录，赛事的火爆也让今年的“全马”中签率仅为21.6%，最终以抽签方

式决定全马10000人、迷你5公里5000人。现场的2700名志愿者和众多保障人员，同样给足了每位跑者关怀鼓励和归属感。

埃塞俄比亚选手以2小时16分57秒的成绩获得全程男子冠军。紧随其后的中国选手侯超名成绩为2小时21分36秒，第三名朱家林成绩为2小时24分44秒。获得全程女子冠军的是中国选手侯志艳，成绩为2小时44分33秒。

（晚报记者陶洁/文 @陆航团影像供图）

## 比咖啡馆安静，比图书馆人少 你会选择付费自习室学习吗？

每年11月都是考研、考编的报名预热阶段，重要考试在即，不少考生会选择一个安静的地方进行最后的冲刺复习。除了家里的书房和免费的图书馆，也有部分考生会选择付费的自习室。锡城各处的付费自习室情况如何？优势何在？记者进行了一番走访调查。

### 自习室里除了学生党也有职场人士

一盏台灯、一个插座、一人一桌是锡城大多数自习室的配置。记者走访锡城多个付费自习室发现，相比于公共图书馆，这些自习室更为安静和私密，有些还配备了微波炉、茶水，除了单次消费外，还推出月卡、年卡，很适合需要长期学习、喜爱安静的“刷题党”。在三阳广场的写字楼内，就有不少经营付费自习室的商家。“以梦为马，不负韶华”“金榜题名”“满怀希望就会所向披靡！”……在一家自习室的玻璃上，还贴着各种各样激励学

习的话语。在自习室准备考研的学生小杨是付费自习室的常客，他坦言自己曾尝试过在家中书房和附近的图书馆刷题，但在家缺少学习氛围，也容易被家人打扰，在图书馆有时会有各种活动不够安静或是去晚了没位置等问题。付费自习室价格不高，一人一桌互不打扰，大家都在默默学习，对他这种只想找个地方安安静静学习的“刷题党”很友好。“我还尝试过一些人少的咖啡厅，但便宜的咖啡一杯也要20元左右，在这里可以学习一

天了。”采访中，付费自习室优惠的价格也是不少学生党选择在这里学习的理由。“2小时探店卡4.99元”“新客一天体验价9.9元”“夜读卡19.99元”……在各区位置不同的付费自习室，平均一杯咖啡的价格就能待上一整天。市民朱正是位在职员工，近期正在准备消防设施操作员证考试的她为了提升技能，周末都会在家附近的付费自习室学习，“相比于要抢位的图书馆和自己的家里，这里确实更安静，学习氛围浓。”朱正说。

### “90”后店主市中心开起自习室

“我刚开业1个月，虽然还未盈利，但每天来我这里自习的学生还是挺多的。”在三阳广场写字楼里运营一家24小时自习室的胡晨是位“90后”，为了方便深夜学习的学生党，她将店铺设置为24小时自助式运营，全年无休。前来的顾客只需要在微信小程序上预约就可操作开门，自主学习。细心的她还会给来自习的客人贴心准

备小零食、静音键盘、便利贴等物品，“针对女孩子我还准备了护手霜、小头绳，希望大家能有个舒适的学习环境。”提起为何会选择“自助自习室”的创业模式，胡晨笑谈自己虽然不算学霸，但观察到身边的年轻人对安静学习的空间十分有需求，客人自助的模式也可以让自己不用上班打卡，只需要定时抽时间来自习室清理垃圾、补充纸

巾、小零食等即可。胡晨观察发现，在自习室里，白天人多时客人们也互不打扰，都在沉浸式学习。到了晚上，“夜猫子”学生党也不少见，甚至曾有一位客人凌晨3点打电话询问自习室的地址，让她不禁感慨大家学习的热情。“无论多晚，这里都会为想要学习的人亮灯，但还是不建议大家熬夜或者通宵学习。”胡晨说。

### 体现了当前的学习需求和竞争压力

“关于学生党付费上自习，我认为该现象在一定程度上体现了当前学生的学习需求和竞争压力。”深耕青年领域研究多年、江南大学法学院副教授王沛沛表示，付费自习的现状说明学生们对于安静、舒

适、专注的学习空间有着强烈的需求，同时也暴露出现有的公共学习资源不足的问题。然而，学生凌晨还要去自习室这一现象值得关注与深思。从积极角度看体现了学生的学习意愿与竞争意识，

但也反映出部分学生时间管理可能不合理，压榨休息时间，影响学习效率等问题。总之，学生付费上自习具有两重性，作为教育工作者，要努力为学生创造出更加公平、有效、和谐的学习环境。（毛岑岑）

## 全国首批城市儿童友好空间 建设可复制经验清单出炉 无锡市运河艺术 公园上榜

本报讯 近日，住房城乡建设部、国家发展改革委、国务院妇女儿童工作委员会联合印发《城市儿童友好空间建设可复制经验清单（第一批）》，无锡市运河艺术公园因盘活既有场地空间，作为校外活动场地建设可复制经验入选。

走进无锡市运河艺术公园，孩子们的欢声笑语充盈在耳畔。这里曾经是一片普通的城市绿地，如今通过水系整治、植物优化和一系列精心设计的设施增设，已经蜕变成一处集自然科普、体育运动、环保教育和乡情教育于一体的综合性校外活动场地。“自从运河艺术公园改造后，就成了我们家庭周末游玩的首选之地”，在公园的儿童乐园里，张女士一边带着孩子体验与治水有关的器具，一边普及知识。“这里不仅环境优美，设施完善，更重要的是有很多寓教于乐的活动，可以让孩子在娱乐中有所收获！”

公园内，一条以“德智体美劳”五育教育为主题的游览路线贯穿始终，原有的米市码头、民族音乐博物馆、何振梁与奥林匹克陈列馆、周怀民藏画馆等被巧妙串联起来，形成了一个开放的游学空间。孩子们在这里可以了解到无锡的悠久历史和丰富文化，感受城市的独特韵味。新增的艺术雕塑、涂鸦墙和绘画展等设施，更是强化了公园的美育功能。（陈钰洁）