

爱上马拉松,瞬间就来电

本报记者 胡建明

最近这两年,很多人都爱上了运动,爱上了跑步。远的不说,身边很多朋友都把跑步当成了日常生活中不可割舍的部分。有些着迷的伙计,就是出差也都带着用来跑步的行头。跑者越来越多,也带火了全国各地举办的马拉松比赛。

马拉松赛是一项长跑比赛

项目,其距离为42.195公里(也有说法为42.193公里)。在1896年举行的现代第一届奥林匹克运动会上,设立了马拉松赛跑这个项目,与其他项目不同的是,马拉松除了比赛场地开放外,最大的特点就是参赛者们的包容。其他体育项目,只有同等选手才能同场竞技,业余爱好者几乎不可能与专业运动员pk,而马拉松赛不同,无论专业运

动员还是业余爱好者,大家都可以挤在一起比赛。像前两天进行的北京马拉松比赛,既有孙英杰这种专业的长跑运动员,也有很多六十多岁的业余选手。更有甚者还有开着玩笑就去参加了的玩票者。

像《体坛周报》资深足球记者张远就是这样的玩票者。从决定参赛到出现在北京马拉松的赛场上,这前前后后也就两个多

月的时间。当初,他本来想报半程马拉松,结果阴差阳错被记成了全程马拉松,最终,他用4小时20分的时间完成了比赛。与他一起比赛的埃塞俄比亚人沃尔德葛贝雷尔以用时2小时7分16秒的成绩夺冠。

张远参赛时连一双专业运动鞋都没有穿,他很随意,很惬意,很自豪地演绎了自己人生的第一次马拉松之旅。

一个菜鸟的马拉松“初体验”

张远:女儿把我的奖牌珍藏了起来

站在浩浩荡荡的人群中,张远普通得不能再普通了。熟悉他的人都说,戴着眼镜的他显得文绉绉的。这倒不假。他是《体坛周报》的资深足球记者,在这个行当已经文绉了十多年。就这样一个人,他怎么会想到去参加北京马拉松?

▶张远在北京国际马拉松赛现场。



本报记者 胡建明

犹豫间,“半马”变“全马”

张远先是因为健康原因爱上了跑步,后来一次意外的机会,让他与马拉松沾上了边儿。

8月份,张远被单位派到巴塞罗那采访游泳世锦赛,同事王磊接待了他。王磊原先就是一个超级胖子,体重超过了100公斤,在巴塞罗那用了不到一年的时间减肥到65公斤。王磊减肥的利器就是跑步。

在巴塞罗那那些天,张远偶尔会和王磊一起沿着海边跑上一段时间。有一次,张远和王磊开玩笑说,在巴塞罗那的蓝天下,碧海边上跑步根本不觉累,“就是跑个马拉松也不算个事儿。”一听这话,王磊乐了:“那咱俩一起参加北京马拉松吧。”

正好赶上北马报名,张远就托国内的同事帮忙。同事以为他在开玩笑,等几个小时后再联系张远是否真要报名时,

15000个名额已经满了。同事感到很歉疚,就又通过央视体育主持人张盛,让他帮忙通过媒体通道报名。“我只是想尝试一下半程马拉松,当时可能中间经过的人太多,他们给我报了个全马,直到比赛前三天我才知道。既来之则安之,我决定挑战一下极限。”张远笑着说。

在见到王磊之前,张远也已经投身“跑步事业”大半年了。“这几年几乎每年都能听到体育记者、编辑英年早逝的噩耗,他们大都是跟我们一起奋斗的同行,这让人很揪心。我告诉自己,不能这样毫无节制地透支身体,必须学会为身体储蓄,运动无疑是最好的方式,我选择慢跑和游泳。”

在巴塞罗那世锦赛时,世界游泳名将菲尔普斯还亲自教给张远如何练习自由泳。

最不像比赛的比赛

开赛前一天,8岁的女儿张溪隽问张远,马拉松是多长?张远对女儿说,你们操场一圈是200米,相当于要围着操场跑211圈。女儿惊叹,这么远!又问,你能拿第一吗?“我告诉她,爸爸不是跟别人比赛,而是跟自己比,在42公里多的行程中,你的对手就是自己——即便面对困难,也要咬牙坚持。你在将来的生活中也要这样,即使面对苦难,也永不轻言放弃。”

“42.195公里是一个漫长的征途,是跟另一个自己在打一场战争,时间长,你必须想方设法让自己忘掉疲劳,我的办法是试着发现有趣的事情。我看到了集体尿红墙的,还很不理解,刚出发最多也

就一公里,这些人比我准备得还差?事后听专业跑者解释才知道,这是北马特有的“文化”,好像不去尿一下,北马就少了很多乐趣。”

“我在途中看到了很多老人,有的甚至耄耋之年,在30公里附近,我还追上一个来自烟台的老太太,60多岁,跟一个小伙子聊天,小伙子是烟台栖霞的,老太太鼓励小伙子别着急,这才刚过了3个小时,慢慢来。这一幕让我感到很温暖,我感觉马拉松是最不像比赛的比赛,更像大家相互鼓励、扶持着完成一项充满神圣使命的任务。当时我就想,仅凭借这一个意义,我就能爱上这项运动,今后我还会继续跑下去。”

▶戴上奖牌,来个“自拍”。

从此爱上马拉松

4小时20分钟后,张远跑完了全程。兴奋的 he 第一时间将喜讯发到了朋友圈,还很自恋地自拍了一张照片。接下来,点“赞”的朋友蜂拥而至。有的朋友直接喊张远为“偶像”。

回到家里,张远第一时间将得到的奖牌拿出来与女儿分享快乐。“女儿拿着奖牌戴在脖子上,问我是不是金牌,我告诉她,只要在规定时间完成比赛的都有这个奖牌。她很开心,张远小心将奖牌收藏了。”

与此同时,张远决定将自己参加马拉松的快乐分享给大家。他说,要想让更多的朋友爱上马拉松,自己就应该继续跑下去。

“最近的一项赛事是2013上海马拉松,时间是12月1日,也是朋友帮我报的半马,这次应该不会弄错了,当然即使错了,我也有将错就错的经验了。除了这个,还有朋友邀请我参加张家界50公里越野跑,这听上去也很有诱惑力!”



小知识

●凡是参加马拉松比赛的人,一定要有长期锻炼的基础,赛前应对所有参加者进行全面的身体检查,不合格者不得参加比赛。



●衣服鞋袜穿着要适宜。比赛时衣服穿着不宜过多或过少,以免影响运动或肌肉痉挛。为了减少震动及磨脚,比赛鞋一定要有弹性,最好不穿新鞋及新衣服比赛。

●途中要注意跑的节奏,要根据本人的情况合理分配体力。开始不要跑得太快,最好采取匀速跑,忽快忽慢容易消耗体力,一般不宜采用。



●赛前在皮肤易磨损处(腋下、大腿内侧)涂以凡士林,以减少摩擦。



●途中如碰到小腿肌肉痉挛,千万不要紧张,应伸直膝关节,勾脚尖,按摩小腿肌肉,用拇指指揉小腿肚子中央(承山穴),则可使痉挛部位缓解。如肌肉痉挛严重,应停止比赛。

●如比赛时出现运动性腹痛,较轻可用大拇指指揉对侧手的第二掌骨侧的中央(胃穴),适当减慢跑速,调整速度,使痛得到缓解,如疼痛剧烈可停止比赛,请医生诊治。