

交费摇号,挡不住跑马热情

马拉松“火”起来,但一定要循序渐进量力而行

秋高气爽正是长跑的好季节。42.195公里,绕400米跑道105圈,每天在济南的各个角落都有为这一目标而奋斗的跑友。十年前参加马拉松赛事,主办方包住宿还发奖金。如今跑友要参赛,有时需交费还得摇号。在全民健身的热潮中,马拉松迅速火了起来。资深跑友提醒,跑马虽好,但要量力而行。

本报记者 范佳

跑马变迁>>
以前参加跑马发钱
现在要交费还得摇号

“近几年来,马拉松越来越热。以前参加马拉松赛事,是主办方邀请我们去,不仅住宿全包,还发奖金、奖品。而如今,不仅全部自费,还要交一两百元的报名费,这还不一定能参加上。因为报名的人太多,是要摇号的。”历城马拉松协会副会长吴晓霞称,她所在的协会自2014年12月成立,不到一年的时间已经有1000多名成员,各个年龄段的都有,以四五十岁的中年人最多。

吴晓霞介绍,如今济南的马拉松团队已有二三十支,跑步的热情弥漫在泉城的各个角落。“马拉松火起来的原因,有名人的带动作用,也有大家对健康的日益重视。曾经有很多人忙于工作透支身体,后来才意识到如果没有身体,财富、亲情等等都将不复存



奔跑中的吴晓霞(资料片,本报记者范佳翻拍)

在。”吴晓霞说。

“在校园里、操场上、公路上、千佛山、奥体中心、森林公园、百花公园、齐鲁软件园……都留下了我们的足迹。”历城马拉松协会副会长李昱琳笑着说,每个月,他们几乎都要参加一两场赛事。每周还会组织约跑,跑程最多为20公里。

李昱琳说,围着东荷西柳跑一圈是4.6公里,千佛山一圈有5.6公里。奥体中心车少路宽,校园里安全,都是不错的跑步地点。公路上车多,安全系数低,千佛山有上下坡,虽然提高成绩较快,但容易对膝关节和脚踝造成伤害。

“42.195公里,没跑过马拉松的人认为这简直是不可能完成的。但是我可以保证,只要下肢没有伤病,心脏正常的人都可以跑完马拉松,甚至跑得还要长。”吴晓霞介绍,初学者一般训练3个月就可以

跑半程,训练半年到一年就可以跑全程。他们协会的成员全部可以跑完半程,80%可以跑下全程。

跑马感悟>>
“一场马拉松
就是场完美的人生”

2006年,从减肥开始,吴晓霞开启了长跑。那时跑400米对她来说都是一个天文数字,跑到终点时,她腿抽筋,忍不住掉眼泪。经过持之以恒、循序渐进的训练,2010年,她去北京跑了人生第一个马拉松。

“经过4个半小时的艰难跋涉,当我到达终点的时候,我觉得自己特别伟大。”吴晓霞笑着说。

2009年,李昱琳也在北京经历了她的第一场半程马拉松。李昱琳感慨,一场马拉松就是一次

完美的人生,能看到形形色色的人,品味人生百态。跑前10公里顺风水很轻松,跑到30公里时很兴奋,但跑到了35公里时,就突然感到已到极限了,那时真想放弃。但虽然辛苦,到达终点那一刻的幸福让一切都很值得。

“一路走来,我们在跑道上收获了别样的真挚情谊。”李昱琳回忆,2012年她在过马路时不幸被一辆汽车撞飞,尾骨裂了15厘米。不久后跑友们在东营参加马拉松比赛,心系跑友的李昱琳借了个轮椅,让亲戚开车送她前往东营现场呐喊助威。跑友们看到她后激动得流下了眼泪。

受伤不到100天时,她便拄着双拐在跑道上练习走路,经过不断康复,伤后6个月她便跑了半程马拉松,伤后8个月跑下全程。她笑着说:“没有什么是不可能的。”

专家提醒

训练量不足时
不要硬跑马拉松

提起跑马的好处,从吴晓霞和李昱琳的面容就能看得出。两人都已有56岁,但明显比同龄人年轻,气色好。李昱琳说,一些有糖尿病、高血压、冠心病的跑友,通过跑步都控制得很好,甚至不用长期服药。“去西藏时,我们的高原反应很小,还能跑起来。去异地比赛还能顺道游览祖国大好河山,接下来我们计划去台湾、希腊跑马呢。”

“虽然跑马益处多多,但一定要循序渐进,量力而行。”从事医疗工作的吴晓霞曾经在跑道上抢救过好几个突然倒地的跑马者,有的抢救及时脱离了危险,有的却没能抢救过来。

吴晓霞提醒,在平时训练量不足的情况下不要硬跑马拉松,尤其是天气炎热的时候。有些人平时并没有什么病,但训练不足,过于兴奋冲动容易出问题。当身体显示体力不支的信号时,不要强迫自己。“跑步时注意匀速运动,均匀呼吸,谁超过你也不要心急。无论何时都不要过度追求成绩,而要记住跑步的终极目标是健康。”吴晓霞说。

忠于纯粹

新BMW 3系

恪守驾驶乐趣四十年,源自对运动的纯粹理解。新BMW 3系标准轴距,凭血统纯正的M运动套件与全新LED随动控制大灯,锋芒自彰,冲破中庸;以8速运动型变速箱和TwinPower Turbo涡轮增压技术,在潮流起伏中独树一帜;携全面升级的BMW互联驾驶科技及十年免费的基础服务,令浮华难以跟从。新BMW 3系,忠于纯粹。
更多信息,请致电400-800-6666,或登录www.bmw.com.cn,或致询您当地的BMW授权经销商。



The new
BMW 3 Series
www.bmw.com.cn



悦 创造奇迹