



两万人参赛,年龄最大的85岁

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张玉岩 于民星

11月2日,恒丰银行2019泉城(济南)马拉松正式开跑。本次马拉松比赛设全程马拉松、半程马拉松和迷你马拉松三个赛事,来自21个国家和地区的18673人参赛,其中参赛的境外选手37人,济南本地选手10468人、外地选手8205人。

这37位境外的选手来自20个国家和地区,遍布全球各地。有来自欧洲的德国、荷兰、英国,也有北美洲的美国、加拿大,来自南美洲的哥伦比亚,还有的则来自非洲的埃塞俄比亚,当然也有来自亚洲日本、韩国、新加坡、马来西亚、泰国等国家的参赛选手。

喜欢上马拉松的跑者们,到底有多年轻呢?

其实,从全程马拉松的报名人数来看,最爱全程马拉松的要数45—49岁这个年龄段,全程马拉松报名人数总数5062人,而在这个年龄段里报名人数就达到了973人,其次,则是35—39岁年龄段的人,报名人数969人,这两个年龄段的报名人数就达到了总报名数的38.4%左右。

不过,半程马拉松和迷你马拉松的爱好者更年轻,半程马拉松报名人数中,29岁以下的2054人,占总数7868人的26.1%左右,迷你马拉松29岁以下人群则是1953人,占总数

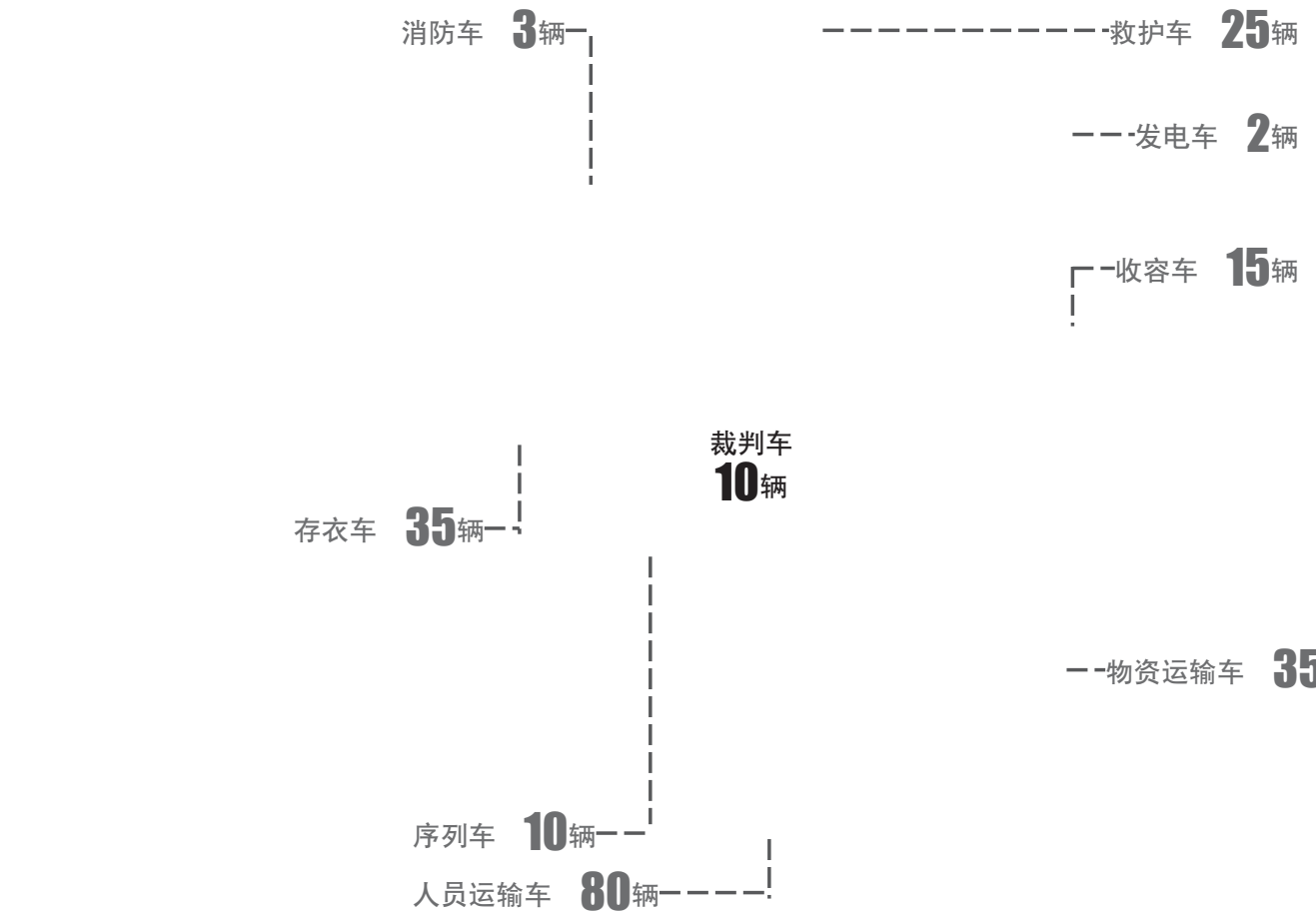
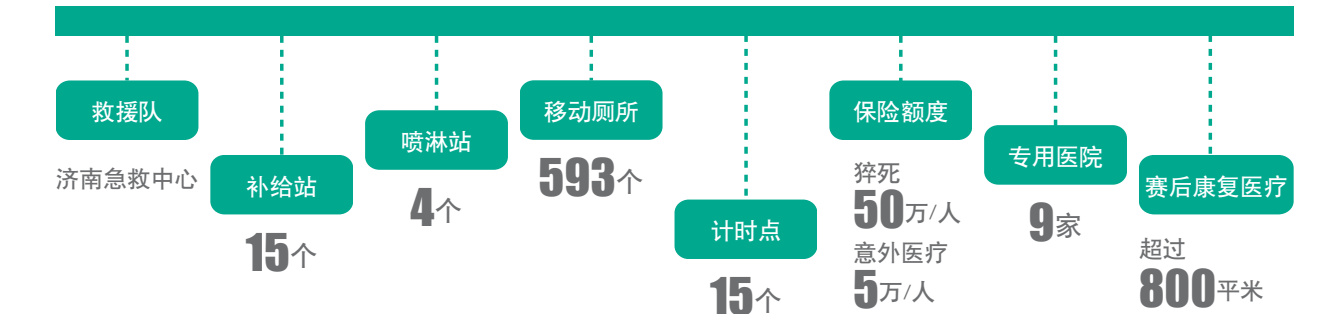
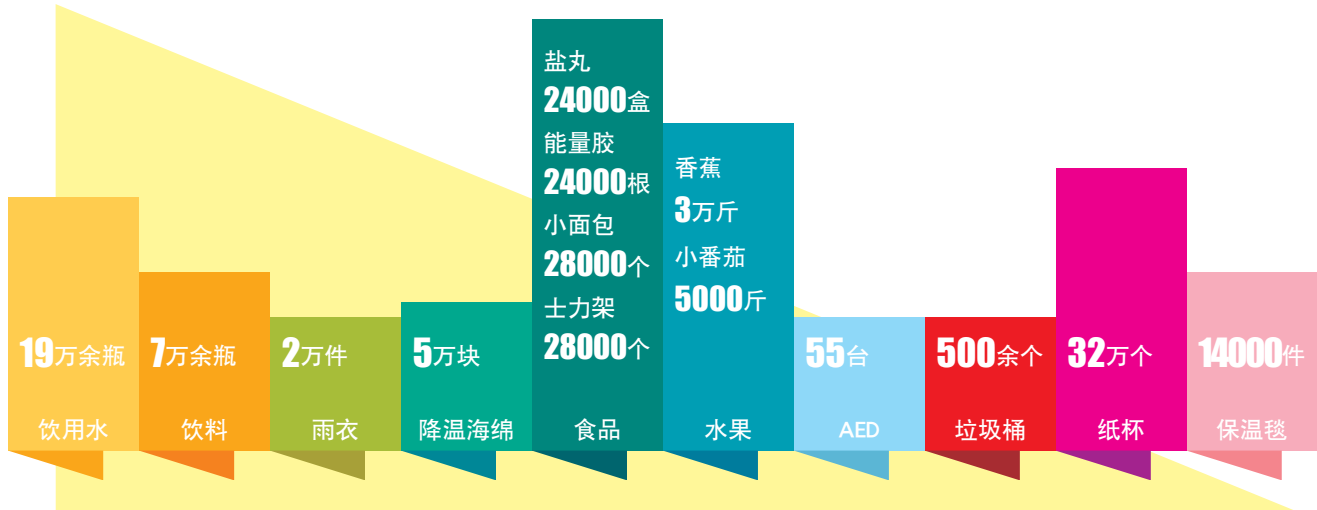
5743人的34.0%左右。

值得点赞的是,本次马拉松比赛中,半程马拉松的一位参赛者,1934年出生,今年已经85岁了,迷你马拉松比赛中也有一位84岁的跑者参加。而最小的报名者只有1岁,2018年出生,报名参加了这次的迷你马拉松。

而全程马拉松的比赛中,最大的报名者是聊城的孙玉佩,1942年出生,今年已经77岁。孙玉佩已经有10年的跑龄,自2009年就开始跑马,第一次参加的是北京全程马拉松比赛。“自2015年开始,连续四年参与了北京全程马拉松比赛。”孙玉佩说。孙玉佩平时就很喜欢运动,从2000年开始就参加各种运动会,跑5000米或10000米,每次成绩都能在前三名。特别遗憾的是,曾经不远千里到处参赛的她,这次却跟此次马拉松比赛擦肩了。孙女士由于感冒加重,正在接受住院治疗,最终没能来到济南参加马拉松比赛。

从报名情况来看,女性比男性更喜欢迷你马拉松。在这次报名中,唯一一项女性报名人数超过男性报名数的就是迷你马拉松。迷你马拉松中,女性报名人数是3026人,占总数的62.6%,略多于男性。

不过,在全程马拉松中,男性报名人数则以压倒性优势战胜了女性。全程马拉松男性报名人数4380人,女性仅有682人报名,只占到总数的13.4%。在半程马拉松中,女性报名人数增多,达到2023人,占到大约25.7%。



3万斤香蕉19万瓶水为跑者提供补给

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王赞

马拉松终于来到了泉城济南。举办一场马拉松要多方协作,需要医疗、交通、食品等多方面保障。

此次泉马赛道涉及历下区28.3公里,13条主干道,需封闭路口57个,调整公交线路147条。11月2日,济南公交开通11条临时摆渡线,临时公交线路147条,共计429条次,线路临时调整以绕行、分段区间运行、缩线运行、临时停运等形式进行,最大限度保障赛事的顺利进行,满足市民乘客的公交出行需求。

历下区作为本次赛事的主办地,赛事线路主要经过地,承担着赛事的安保、交通、宣传、通信、电力、氛围营造、信访维稳等多项保障任务及参赛官员、运动员、裁判员等人员的住宿、生活服务 tasks。

首期三年的冠名赞助合作商恒丰银行还在马拉松的起点、沿线和终点设置了品牌加油站、特色补给站、音乐加油站、终点合影墙等十多个服务站点。

“你所谓的岁月静好,只是有人替你负重前行”。这句常常看到听到的话用来表述一场马拉松的保障很是贴切。110位医护跑者在赛道上,预防和处理突发情况,守护参赛者的安全。服务的队伍里有裁判、安保、救护、救援、志愿者……还有66名马拉松官方配速员。

要知道,物资供应能力可是成功举办马拉松赛的关键指标。驱寒饮品、降温海绵、保温毯、雨衣、能量胶……同时,还大量供应了各种水果,3万斤香蕉,5000斤小番茄,这可能超过了很多成年人几十年甚至一生的水果食用量。

为什么要准备这么多香蕉?其实,香蕉是一种高能量的水果,富含葡萄糖、果糖,易于吸收。两根香蕉就可以提供维持90分钟剧烈运动的能量,食用后可以持续产生饱腹感,是运动中快速补充能量的食物。番茄则内含蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养成分,也含有维生素B₁、B₂、C、P等多种维生素和钾、钙、铁等矿物质,还含有一种具有重要生理功效的营养素——番茄红素。

此外,还有小面包、士力架……赛中准备的糕点和各种水果、果干,充饥之外也是长长赛道的调味剂。

此次赛事还准备了24000个盐丸。盐丸主要成分就是钾、钠、镁、维生素等,跑马拉松过程中人体会流很多汗,大量的钾、钠等元素随汗液一起流失,盐丸能够补充流失的元素,一般在赛前和赛中都要服用。

一场马拉松比赛一般需要进行3-6小时,也是所有竞技比赛中唯一在中途补水的项目。所以,水是这场赛事中一项非常重要的物资。据悉,为了补充马拉松跑者的出汗耗水,整场比赛中准备了19万余瓶瓶装水和7万余瓶饮料,这个数量换算成一个成年人的饮水量,又是几十年的用量。