

让三万人顺利跑完『马拉松』

访上海国际马拉松赛事组委会副秘书长张明

3 万选手人人都有保险,半程、全程最后阶段每隔 50 米有一个人人在关注着你……

2012 上海国际马拉松赛事组委会副秘书长张明表示,马拉松是健康、向上的运动,展示城市活力,是一张城市名片。“我们希望每位参赛选手都能通过这项运动,提高身体和精神状态,让马拉松真正成为一项快乐、健康的比赛。”

每名选手都有保险

为了赛事的顺利进行,2012 上海国际马拉松组委会为每名选手购买了保险,使参赛选手有了保障。

张明副秘书长介绍,近些年来,上海国际马拉松给选手购买保险已经成为一个惯例。但此前的保险,只针对半程和全程的选手。“以前,我们考虑到半程和全程选手参赛时有一定的安全风险,所以只给他们购买了保险。”

截至今日,上海国际马拉松的参赛人数已经达到 3 万人,其中全程马拉松 7300 人、半程马拉松 10700 人、健身跑 12625 人。张明副秘书长介绍,今年赛事的保险力度进一步加大,保险的范围已经扩大到了所有健康跑的选手。

最后阶段50米一人

参加半程和全程马拉松的选手都有体验,越到最后,身体反应越大。本届上海国际马拉松,组委会在赛程的 17 公里处(赛程 21 公里),全程的 37 公里处(赛程 42.195 公里)开始设立监控点。“从这两个点开始,每隔 50 米设立一个站,由复旦大学医学院的医疗救护志愿者、普通志愿者和裁判守候,配合医疗救护。”

这两天,相关人员准备了不少提示的标语,包括提示选手们注意调节自己的跑速,调整心理状态,身体不适的时候不要勉强,真爱生命等内容。沿途,他们将举起这些牌子,特别提示那些身体不适的选手。“如果发现选手出现症状,保障人员会及时上前劝阻,进行医疗救助。当然,如果选手及时调整好,依然可以继续完成比赛。”

发送30万条短信

“上海国际马拉松温馨提示:比赛日大会在起点区域为全程、半程运动员提供存衣车。届时请您务必将随身携带的非贵重物品放入存衣袋中寄存在存衣车上……”这两天,参加上海国际马拉松的选手开始陆续收到相关的提示短信。

张明副秘书长说,组委会从赛前 10 天开始,每一天向参赛者发送一条短信,进行温馨提示。提示的内容包括赛事组织情况、选手注意事项、如何准备马拉松等。外地选手收到的短信有中英文两种语言。

3 万名选手,发送 30 多万条短信……张明副秘书长说,根据未来天气变化的情况,赛前 3 天,还将加强天气预报的宣传。“我们希望接到信息的选手,根据提示认真做好准备。” 本报记者 钟喆



新民图表

制图 贺信

晕厥选手今晨离世

广州马拉松死亡人数升至两人

本报讯(记者 厉苒苒)继广州马拉松赛 10 公里参赛者陈杰晕厥抢救无效死亡之后,另外一名参加 5 公里健康跑的小伙子丁喜桥今天凌晨去世。后者 25 岁,是广州一家地产公司的员工。

据广州马拉松赛事组委会昨天通报,当天丁喜桥所在公司的近 200 名员工参加了广州首届马拉松赛。据与他并肩同行的同事陈扬杰说,距终点 800 米时丁喜桥发力

冲刺,晕倒在终点线前约 300 米处。据广州马拉松赛事组委会通报,当天事发后,广州医学院 2 名现场医疗志愿者接到消息后,立即到达患者丁喜桥身边,当时发现该患者倒地抽搐,尚有自主呼吸,即对其进行腿部按压欲缓解抽搐状况。随后,志愿者拨打“120”求救。“120”接报后,立即通知附近的中山大学附属第六医院现场医疗站医护人员前往抢救,同时报告现场

医疗指挥部。不过,由于比赛正在进行,赛道布满选手,救护车无法快速到达。当时医疗队员立刻下车,携带急救药械跑步到达事发处抢救该选手。现场医疗指挥部接到救护车通行困难报告时,立即请求警车开道,将患者送进 ICU。

赛事组委会强调,发生意外后,组委会和医院一直全力救治两名选手,从未因费用问题延误治疗。

参加过 5 届上海国际马拉松赛的高吉
有心得愿与大家分享——

循序渐进到量力而行

今晨传来消息,广州马拉松赛另一昏厥选手死亡。上周日落幕的北京国际马拉松赛上,有上千人接受医疗救助。这一切令不少想要参与本周日上海国际马拉松赛的跑者有些困惑,究竟是跑马拉松还是跑 5.5 公里的健身跑? 究竟该如何跑? 曾在大学时代参加过 5 届上海马拉松赛的高吉,经历过循序渐进的训练过程。如今不再接受专业训练的他,更强调量力而行。“跑马拉松,不在乎耐力,而在乎毅力。但挑战意志力的行为,切记量力而行。”

挑战毅力

高吉原在市少体校接受跳高训练,进入上海大学后,迷上了长跑。每年参加上海国际马拉松赛的半程马拉松,是他和队友的目标。“实际上,我每年只参加一次比赛,为了备战,我会提前 4 个月开始训练。”高吉介绍道。先从 5 公里开始,跑了两周后,再训练两周 10 公里,之后,就开始跑 20 公里。“不过,也不是每天跑 20 公里,一周 2 到 3 次吧,再辅以速度、爆发力、肌肉类型等方面的训练。”

在上海国际马拉松赛上,高吉和他的同学组成一个 4 人团队,组团具有很重要的意义。“领跑的人最累,因此,每 5 公里,要换一个人领跑。”高吉回忆,大家把巧克力等能量食品放在口袋里,大约跑了

10 公里后,拿出来分享。“

还记得大一时第一次跑完半程,高吉休息了足足 1 个月才缓过来。脚上都是水泡,膝关节、脚踝的老伤也会发作。回忆起 5 年的参赛经验,高吉很享受,“挑战马拉松,无非是为了挑战自己的毅力,但并非人人能做到。”

享受乐趣

不过,2007 年大学毕业后,高吉再也没有参加过半程马拉松。今年有一天,他走楼梯到 5 楼,突然发现很喘,后来在踢足球、打篮球时也发现体力有点跟不上,这才意识到,自己缺乏锻炼。

跑步,又提上了议事日程。当然,还是那句话,量力而行。如今,高吉再也不会为了挑战毅力,去参加半程马拉松了,“没有经过训练是不能随便跑的。”

今年 9 月开始,高吉养成了在新江湾城夜跑的习惯,不过,他的跑量并不大。最初几天,他只跑 3000 米,然后逐渐上量。如今,他每次跑 5 公里,在 1 小时内完成。“主要是通过有氧运动锻炼身体,注意呼吸和节奏。”

“当节奏和呼吸调节到一个契合点时,就是跑步最舒服的状态。”再也不挑战半程马拉松,高吉依然享受跑步这项运动带来的乐趣。

本报记者 陶邢莹

上周六,耐克公司邀请专业长跑教练,在淮海路旗舰店帮助路跑爱好者答疑解惑。

睡眠充足

大多数人需要 6 至 8 小时睡眠,当奔跑量增加时,你需要更多的睡眠时间。跑者应有固定的生活作息时间表。

饮食正确

杏仁、柑橘、低脂酸奶酪是跑前和跑后不错的补品。

注重恢复

为预防伤病和储存体能,应在一周内安排 1 到 3 天的交替训练、恢复练习,或是干脆不训练转而休息。

变得更壮

跑步训练中加入力量练习,一周进行 2 到 3 次负重训练,可下载智能手机程序 NIKE NTC,获取更多训练计划。

享受跑步

不喜欢一个人跑,那就加入跑步俱乐部,比如世纪公园每晚有不少民间跑步俱乐部聚集,再比如耐克门店有组织跑步俱乐部。若感觉跑步有些枯燥,就休息几天,让双腿和身心都放松一下。

陶邢莹 整理

跑者必须要做的五件事情

他们这样说>>

► Sarah Edson 英国人

我高兴的时候跑步,情绪低落或生气的时候也跑步。在跑步过程中精神和身体都能得到释放。我已经跑了 15 年,参加过不少越野马拉松赛,这次挑战普通公路的半马(半程马拉松)。但我想提醒中国女孩,马拉松不适合初级跑者,难度太大,容易受伤,但你可以选择健康跑。

场外音

写这篇文章时,我的两条腿又酸又胀。昨天我与 3 个同事在世纪公园备战周日马拉松赛。

周日上海国际马拉松赛,我们部里有 12 人报名参加,占了四分之三。这是历年马拉松赛,我们部里报名最多的一次。不过,最新消息是,我们有两位同事因为要出差,另一位五十多岁的同事上周生病,所以他们 3 个人都不能参加周日的比赛。

目前准备参赛的 9 人中,有一位编辑将参加半程马拉松赛。52 岁的他,坚持跑步已经 5 年了。往年,他都参加健康跑,今年,他首次挑战半马。为此,他做了精心的准备。两周前,他尝试了一次半马,“跑到最后,感觉人都是僵的,如果此时不小心摔倒,人肯定是直挺挺摔下去的。”他没有追求速度,只是挑战自我,“跑不动,就走,走一段,再跑。”跑过一次半马后,他底气更足

现身说法

了。昨天我跑了 5 公里,他跑了 7 公里,我跑完后的感觉是“腿灌了铅”,他的感觉是“人充了氢气”。

说来,我一周运动两次,又比他小十几岁,但很明显,在跑步这一项上,我不是他的对手。不过,我不是我们部里最差的。我部里有两位女同事,在我们的鼓动下,首次参加健康跑。她们早就发过话了:“跑不动,我就走,平时逛一下午马路不是吹的。”

其实,跑得快不快,并不是最重要的。跑完就是胜利,自己的身体得到锻炼最重要了。

这年头,出身汗,比什么都开心。这是我们的共识。毕竟,健康是快乐的基础。

晒出我们部里的马拉松故事,与周末参赛者分享,更希望有越来越多的市民能够经常锻炼身体。

高兴