新民图表 制图 戴佳嘉

从国内仅有四大马拉松赛到如今遍地开花

跑步为什么那么火

在古希腊奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上，刻写着这样一句格言:“如果你想聪明,跑步吧!如果你想强壮,跑步吧!如果你想健康,跑步吧!”

跑步从小众运动变为城市里年轻人热衷的运动这件事的节奏,有点儿忽如一夜春风来的意思。清晨、傍晚，申城的大街小巷上突然多了不少带着耳机、沉默慢跑的身影。与之伴随的，是各大马拉松赛事的突然火爆,上海、北京、广州、厦门、兰州、郑州……网络报名堪比购物“秒杀”,现场通宵排队的热闹景象与春运别无二致。

跑步为什么那么火？跑步者回答:你跑了就懂。

一双合脚的跑鞋，一身轻便的服装,最基本的配置,带来最大的乐趣。与自己的心灵对话,让跑步成为一种社交手段,对于跑步者而言,这世界的诸多美好，跑了就懂,跑了——才懂。

奔跑 与自己对话

去年,有一本名为《长跑》的电子书雄踞亚马逊网站健康类图书销售排行第一。跑友安迪特别喜欢作者米什卡·舒巴利在书里的一番话——“跑步不是什么秘密，也不会创造奇迹,但跑步可以帮助你在某一段时间内专注于自己的内在,开始反省学习如何料理自己的人生。”

安迪结缘跑步其实只是因为某一天心情低潮,“莫名的烦躁，心里好像有个小人在大喊大叫。”最终,他选择换了双跑鞋冲出门。

漫无目的奔跑，风声从耳边掠过,脚步渐渐开始沉重,心情却慢慢舒朗起来。“跑起来才发觉,原来脚步和心跳是同步的。再鲜活的生命,奔跑起来才能意识到我们还存在,自己能给这个世界创造一点价值!”

跑步的时候，安迪偶尔会想起《阿甘正传》中那句让人印象深刻的台词,“If you are ever in trouble, don't try to be brave, just run, just run away.”(你若遇上麻烦,不要逞强,你就跑,远远跑开)——在他看来，人类心理都存在着某种开关机制，某些特殊时刻会激活这最原始的“向往幸福的本能”,“奔跑,是一种精神,是一种自己说服自己,与自己对话的过程”。

和安迪一样，越来越多的人将跑步定义为自我“禅心”的一种修炼。“跑步可以把脑子放空,达到一种禅行的效果。”穿上跑鞋,套上T恤,系紧短裤奔跑,在跑步者看来,跑步是一件有规律且必须做的事情,是自己生活的一部分。

奔跑 与世界对话

“昨天你跑了吗？”这成为如今社交网络上最流行的问候语之一。高科技手段的出现，也让跑步这一“与自己对话的方式”变为了可以分享的社交活动——跑步变成一种更多元化的娱乐手段。

在国内名为“跑步圣经网”的论坛上，已经有24万以上的会员注册,他们乐于分享自己的跑步心得、路线，但是对他们来说论坛最重要的功能是“同城约跑”,这是时下最时髦的社交方式。有人在约跑中找到了生意伙伴，有人在跑步中找到了爱情，但更多人，在约跑中有了“找到组织”的温暖感。

45岁的英国人马健明(Mark Thomas)是上海金桥8公里赛的创办人,从最初外籍人士参与为主,到如今超过3000人的参赛规模,马健明和他承办的赛事也见证了路跑运动在上海的发展。在他看来,跑步热是一种城市生活的升级。

中国马拉松的发展,去年是个转折意义的井喷点。从2011年的22场到去年的33场，再到今年的44场,大型马拉松赛事连续3年以10场左右速度递增,平均每个周末都有一场大型马拉松赛事。而据民间不完全统计，国内明年大大小小、官方及非官方的马拉松比赛将达到100场,甚至连高海拔的拉萨和人烟稀少的内蒙古也有了马拉松比赛。

马拉松赛事持续火爆,也让各大体育门户网站瞄准了这块肥肉。从去年开始,几家大型体育门户网站相继开设“跑步频道”,点击率甚至直逼中超、NBA等热点频道。更有研究报告显示,全球运动装备、运动服、运动鞋和自行车的年销售额约合3330亿美元,而跑步产业占据了其中的30%(约合1000亿美元)。

从国内仅有4大马拉松赛到如今31个城市都举办比赛，遍地开花只能说明,城市马拉松是城市文明发展到一定程度的必然结果。事实上,长跑运动在很多国家已经流行了很久，包括美国、英国、法国、德国、日本等,中国马拉松如今的盛景其实只是与世界同步的一个表现。 本报记者 **厉苒苒**

关注今日新民体育微信,参加“上马”系列报道有奖竞猜,赢取耐克精美礼品

《新民晚报》分类广告总代理:上海立鑫广告有限公司 广告投放热线:62775877 62779998

咨询服务

个人企业 房产抵押 咨询 64277539 18917991533

招商咨询

金山注册 总部 记帐、纳税一条龙 上门办理、快办执照 60259323 曲阳路158号总209

闵行经济区 快速注册各类公司 特办一般纳税人 64682438

金山经济区 特办医疗器械 特办一般纳税人 64696698

上海闸北彭浦经济城 优惠招商 回馈新老客户 服务项目:★一条龙注册服务 ★商务房租借 ★法律信息咨询 公司地址:沪太路1059号 公司网址:Http://ppec.com.cn 24小时招商热线:4008881059 56611539 56951583

经济纠纷咨询

熙梓咨询 特快办理 专家团队 成功021-55809339 收费

港纳商务 全国办理 专家团队 成功18818123358 收费

淼智商务 全国特快办理 专家带队 成功13120505222 收费

高级会所转让 上海闵行星风路99号华宾商务5000㎡集客房、桑拿、餐饮豪华新装修13391219672陈

厂房、仓储招租 宝山区杨行镇杨宗路228号,建面12000㎡对外招租。适合生产加工、物流运输、仓库存转。租金优惠,可分隔,可合作,可多变制付款,操作灵活 欢迎垂询18217777533刘

招租转让

单身公寓出租 600-1500元配套齐 七莘路438号 13764808542曹

仓库厂房招租 泰和路铁峰路单层2300㎡、1200㎡ 层高7米,交通便 13818594688

出租 宝山场中路3333号二楼，面积约2800㎡(可分割) 15800925380

徐家汇旺铺转让 豪装、手续齐 18616358996李

宾馆转让 沪闵路北桥轻轨站对面营业中 13818592586

新建厂房租/售 临港工业区单/双层2.5万㎡占地50亩,绿证手续齐。14782300157王

出售 苏州西山太湖边带游泳池的独立湖景别墅,占地1亩,建筑350㎡售590万元 13806200914田

招租 浦东 航头沪南路沿街两层2.4万平米,层高6.5米。适卖场,大型4S店 宝山 新二路(殷高西路) 3.3万平米场地,房屋万余平米,有铁路专线,沿街长360米,可建门面房 T:021-51870089

上海蓝天经济城 上海市著名商标 沪宁城际铁路第一站 商务办公新高地 银南翔文化商务区，企业总部集聚区，上海市郊第一个CBD，享受三年地方财政全额扶持，对入驻商务区办公楼的优质企业免租金。欢迎新老客户光临! 热线:69125111

招商热线:59129999 . 59122222

恒丰路638号苏河壹号A座23层2301室 63537000 64380223 52667679
乌鲁木齐北路425号3409室 56626637
中山北路2165弄7号(吉华宾馆一楼) 62122857
漕溪路280号新纪元大酒店205室 64082304
曹杨路1021号近武宁路口 52665191
横浜路123弄1号209室 56506366
中山南二路1007号512室 64565550
长宁路347号富邦安泰宾馆319室 52371722

网址:WWW.CNLANTIAN.COM 总部地址:上海真南路4268号

上海徐行经济城 G2B 企业·天下 客户服务热线:021-69991111 www.B2G2B.com.cn 上海市嘉定区环城路200号 上海市恒丰路600号机电大厦6楼

知名 合欢 口碑好 成功率高 中山公园 长宁路988号花园大厦4楼C座 父母为儿女相亲热线 52738637 中老年寻缘热线 52724090 白领成功人士热线 13162760140

征婚 女79岁丧偶无孩手表厂退有宽房无房可 13564264193

征婚 女48岁未婚貌佳肤白独居有房寻年长男可上门 32271079

瑞缘 闸北婚介 中老年介绍到称心 56703988

征婚 女57岁离未育翻译有宽房寻缘年龄不限 13564264193

征婚 女45岁丧偶靓佳开厂寻会持家男士随缘 13301636612

常缘 婚介 街道部门主办 真实诚信 58355965 58354585

征婚 女48岁离貌好开厂洋房寻爱生活工作男 13564264193

征婚 女67岁未婚朴实教授宽房有保姆不愿进养老院 62986533

欣欣婚介 无一婚托 无一投诉 真实可靠 65877919

征婚 女68岁未婚中医院老师心好宽房寻年长 13564264193

征婚 女50岁丧偶靓好开厂疲惫寻共创上门可 13761445613

招聘信息

聘 副华资产聘理财顾问10名 新3000↑55岁↓4金做5休2 13061619822 莞老师

上海华杰 急招高中生 30名 培训后从事IT工作 62132790

遗失声明 上海柔芸印刷包装有限公司遗失上海市印刷经营许可证:沪新出印许字第2902005070000号,作废

遗失声明 上海柔芸印刷包装有限公司遗失全国工业产品生产许可证:证书编号:沪XK16-204-00318,作废

遗失声明 上海市闵行区梅陇和瑞快餐社遗失税务登记证正副本国地税沪字310103620927327号,声明作废。

遗失声明 威埃姆输送机械(上海)有限公司税务识别号:310115703007778出口退(免)税认定表遗失,作废

寻唐伟龙 61年生,妹樊 18600602463

遗失 倪清,会计从业资格证书号:310106023044 62作废

遗失声明 上海佳其通讯工程建设有限公司第一分公司遗失营业执照正副本,号码:140000032003 03170070,声明作废。

讣告 爱妻黄艳英,原上海国际贸易促进会所属国茂律师事务所二级律师,因病医治无效,痛于2013年11月19日21时40分逝世,享年89岁。遗照遗愿,丧事从简,不开追悼会及告别会。承单位领导、同事及诸亲友关心照顾,深表感谢,特此哀告。 夫 薛善康 长子 求知 媳 黄国新 次子 求真 媳 万分 三子 求理 媳 沈士苓 携 孙儿 杰明 孙女 凯文、丹怡 岱安 泣告

上海中佑肛肠医院 联系电话 65863999 接诊时间:08:00—21:00 诊疗科目:肛肠科 消化内科 地址:上海市康定路359号