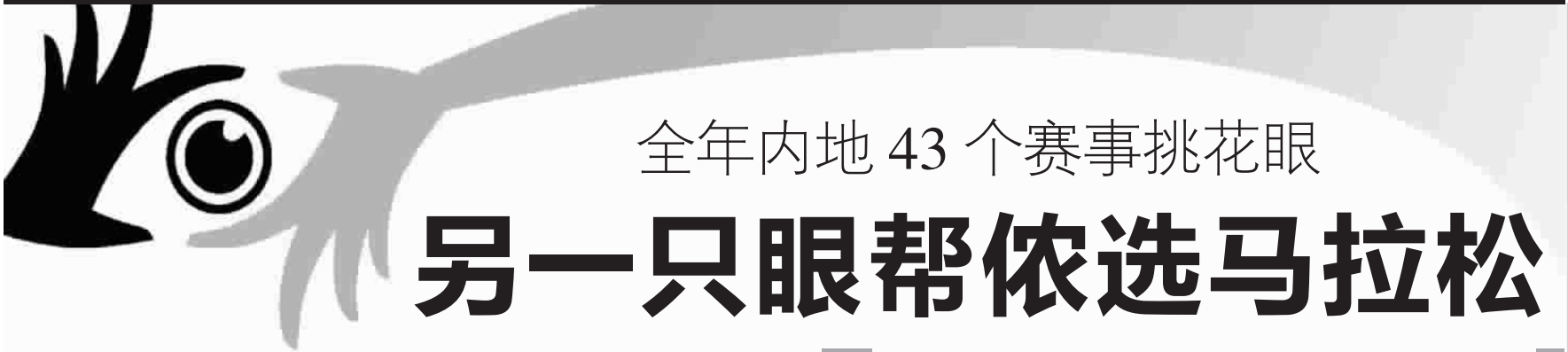




全年内地 43 个赛事挑花眼

另一只眼帮侬选马拉松

2014 年全国马拉松拟定赛事计划			
序号	赛事名称	拟定城市	拟办时间
1	厦门国际马拉松	福建厦门	1月2日
2	福州 12 小时超级马拉松	福建福州	2月23日
3	重庆国际马拉松	重庆	3月22日
4	郑开国际马拉松	郑州开封	3月30日
5	苏州金鸡湖国际半程马拉松	江苏苏州	3月30日
6	北京国际长跑节	北京	4月13日
7	无锡国际马拉松	江苏无锡	4月13日
8	扬州鉴真国际半程马拉松	江苏扬州	4月20日
9	黄河口(东营)国际马拉松	山东东营	5月1日
10	天津国际马拉松	天津	5月11日
11	大连国际马拉松	辽宁大连	5月17日
12	营口鲅鱼圈国际马拉松	辽宁营口	5月18日
13	昆明高原国际半程马拉松	云南昆明	5月25日
14	丹东国际马拉松	辽宁丹东	5月25日
15	贵阳环观山湖国际马拉松	贵州贵阳	6月7日
16	兰州国际马拉松	甘肃兰州	6月15日
17	伊金霍洛国际马拉松	内蒙古鄂尔多斯	6月28日
18	张家口·康保草原湿地国际马拉松	河北张家口	7月19日
19	凉都六盘水夏季国际马拉松	贵州六盘水	7月27日
20	乌兰察布马拉松	内蒙古乌兰察布	7月—9月
21	喜马拉雅山地马拉松	西藏林芝	8月
22	宁夏黄河河岸国际马拉松	宁夏吴忠	9月6日
23	和龙国际半程马拉松	吉林和龙	9月6日
24	衡水湖国际马拉松	河北衡水	9月20日
25	云南水富国际半程马拉松	云南水富	9月27日
26	贵州黄果树国际马拉松	贵州安顺	9月27日
27	太原国际马拉松	山西太原	9月27日
28	高邮大运河越野半程马拉松	江苏高邮	10月4日
29	北京马拉松	北京	10月19日
30	中国·韶山国际马拉松	湖南韶山	10月中下旬
31	苍山国际半程马拉松	山东苍山	10月26日
32	西昌邛海湿地国际马拉松	四川凉山	11月1日
33	杭州国际马拉松	浙江杭州	11月2日
34	贵州环雷公山超 100 公里跑	贵州凯里	11月7—9日
35	南平环武夷山国际马拉松	福建武夷山	11月9日
36	海口国际沙滩马拉松	海南海口	11月15日
37	广州马拉松	广东广州	11月23日
38	南宁国际半程马拉松	广西南宁	12月6日
39	上海国际马拉松	上海	12月7日
40	深圳国际马拉松	广东深圳	12月7日
41	海南儋州国际马拉松	海南儋州	12月20日
42	珠海国际半程马拉松	广东珠海	12月21日
43	合肥环巢湖国际马拉松	安徽合肥	待定

从鄂尔多斯到海口,从上海到西藏……一时间,内地各地马拉松赛遍地开花。中国田径协会近日公布 2014 年全国马拉松拟定赛事计划有 43 场之多,这还不包括一些非官方形式的马拉松赛。满世界的马拉松,选哪个好?

北京、上海、厦门、大连,内地传统四大马拉松赛事自不用说,已经成为金牌赛事,在赛事服务等方面属一流,推荐参加。其他地区的马拉松赛如何选择,本报记者用另一只眼带你梳理一下 2014 年的 43 个国内马拉松赛。

就近原则

如果你身在上海,那恭喜你,除了今年年底的上海国际马拉松外,你的身边已经被马拉松赛包围。

在公布的拟定赛事计划中,苏浙两省有杭州、苏州、无锡、扬州、高邮 5 场马拉松赛,对上海的马拉松爱好者来说,是性价比很高的赛事。

和国内其他城市相比,这 5 座城市距离上海相对较近,大部分城市和上海之间的高铁车程在两小时以内,这一来可以减少选手的旅费支出,二是减少马拉松爱好者的舟车劳顿,增加休息时间,提高跑步时的愉悦感。

对于一场马拉松赛来说,天气和路线也十分重要。苏浙的这 5 场马拉松赛,在春秋两季举办,对选手取得好成绩有帮助。此外在风景如画的城市中跑步会减少选手们疲劳感,是不可多得的人生体验。

半马起步

如果认真分析 2014 年全国马拉松拟定赛事计划会发现,有近四分之一的马拉松赛是半程马拉松。这些比赛遍布全国,包括苏州金鸡湖国际半程马拉松、扬州鉴真国际半程马拉松、苍山国际半程马拉松、昆明高原国际半程马拉松等。

近年来,马拉松热带动了马拉松赛井喷式出现,越来越多的长跑爱好者加入马拉松大家庭。但没有人一口能吃成胖子。马拉松是一个讲究科学的运动,尤其对于刚刚起步的长跑爱好者,如果想尝试跑 42.195 公里的全程马拉松,至少要有 8 个月以上的系统训练。而 21 公里的半程马拉松是参加全程马拉松的阶梯。如果你的目标是

跑全程马拉松,不妨先去参加三四个半程马拉松作为铺垫,益处多多。

当然,一般全程马拉松赛都设有半程组的比赛,但像扬州鉴真国际半程马拉松已经是国际金标赛事,办赛服务水平、赛事路线等方面有保障,是很好的选择。

挑战极限

挑战极限,探索身体里未知的潜能,这是成熟马拉松跑者的追求。在拟定赛事名单中,福州有 12 小时超级马拉松,贵州有环雷公山超 100 公里跑国际挑战赛,都是挑战身体极限的比赛,参加这类比赛需要坚强的意志和一定的马拉松基础。

上海交大医学院徐立明老师参加过 20 多场马拉松赛。下周,他将去挑战香港 100 公里越野赛。“超长马拉松对参加者身体素质要求高,需要跑者有一定的长距离跑比赛和训练经验,而且赛事沿途如何补给都很有讲究,初跑者不能轻易尝试。”

如果说,一种极限是长度,还有一种极限叫高度。比如,今年 8 月在西藏林芝举办的喜马拉雅山地马拉松。高海拔地区,氧气稀薄,如果参加这类比赛,建议选手提前抵达赛地,适应气候,比赛时根据自身的情况调整速度,不能逞强,如果遇到不适,应立刻放弃比赛。

还有一种比赛拼的是强度。今年 5 月 17 日是大连国际马拉松比赛日,次日举行营口鲅鱼圈国际马拉松。两个赛地都在辽宁,城际之间有高铁,交通方便。已经有痴迷的长跑爱好者打算连续两天挑战两场马拉松,也是一个不错的经历。但同样建议这样的马拉松挑战者,在保证身体能够承受的条件下,再进行尝试。

本报记者 钟喆

【相关链接】

中国马拉松演进史

■ 近年马拉松赛事:2010 年 12 场,2011 年 22 场,2012 年 33 场,2013 年 39 场,2014 年 43 场。

■ 中国马拉松第一次:1957 年 12 月,来自安徽的煤矿工人张亮友和他的队友们,在合肥跑完新中国体育史上的第一个全程马拉松。

■ 1959 年,中国将马拉松赛列为全运会正式比赛项目。

■ 1981 年开始举办北京国际马拉松赛事,这是内地首个城市马拉松赛事。至于中国香港,第一个由香港业余田径总会主办的马拉松赛,于 1969 年在元朗举行。



扫一扫添加新民体育微信公众账号



记者手记

为何“马拉疯”

随着中国田径协会正式公布《2014 年全国马拉松及相关运动拟定赛事计划》,53 项赛事正式出炉,其中马拉松赛事达到史无前例的 43 个。马拉松热持续上升,全民进入“马拉疯”。

人与人是不同的,有什么契机,能让大多数人找到属于自己的快乐?答案是马拉松。

马拉松,跑的是人生,练的是体魄,42.195 公里的距离里,每个人都是属于自己的运动员。从一个战士奔跑的传奇至今,马拉松已经成为一个积极向上的精神符号,没有一个会错过它。

品牌与品牌是不同的,有什么舞台,能让大多数运动品牌都找到自己的位置?答案是马拉松。伴随着马拉松

比赛的影响力增加,目标人群日益增多,很多体育或其他品牌都从中看到了商机,纷纷对马拉松比赛进行资金和产品支持,这也进一步降低了城市举办马拉松比赛的成本,使这项运动的市场化程度越来越高。

城市与城市是不同的,有什么舞台,能让一座座城市共演同一剧?答案是马拉松。

马拉松风情,是世界共有的绘本。1897 年,自从波士顿马拉松赛迈出世界城市马拉松的第一步,越来越多的国际大都市投身于这股浪潮,中央公园、本初子午线、埃菲尔铁塔……都变身马拉松的背景。以一种世界的语言,描绘奔跑的城市、流动的文化,让一座城市的标识、品牌、理念、文化在风景中呼吸,在人群中流淌。在这席卷全球的浪潮里,最诗意的除了风景,还有以文化塑造的城市精神。当马拉松人群涌动,穿针引线、崭新的城市文明正以世界语言描绘而就。

厉再苒

