



形形色色跑步赛 快快乐乐健康行

村上春树说,不论到多大年龄,只要人还活着,对自己就会有新的发现。

村上是33岁开始跑步的。“这是耶稣死去的年龄,而司各特·菲茨杰拉德的凋零从这个年纪就开始了。这也许是人生的一个分水岭。在这样的年龄,我开始长跑者的生涯,并且正式站在小说家的出发点上。”

和村上一样,很多身边人在这个年纪开始自己的跑步生活,他们饥渴地寻找任何一个站在跑道上的机会。好在,这个世界给他们提供了和许多人一起跑步的机会,比如,最近朋友圈里疯传的彩色跑将在9月登陆上海。

最快乐的5公里

这是一项颠覆传统意义的跑步赛。比赛没有冠军,没有计时。赛事仅有的两个规则:穿白色衣服起跑,以最炫的色彩冲过终点线。

彩色跑被誉为“地球上最快乐的5公里赛跑”。这项赛事发源于美国。参加者身着T恤衫,跑步过程中经过不同的彩色站,随后会被从头到脚抛撒彩色粉末。这些彩色粉末由纯天然玉米粉制成,对人体和环境无害。跑者唯一要做的,是和身边人一起享受这些彩色粉末带来的视觉刺激和精神欢乐。

彩色跑有多火?去年,全球超过100万人参加彩色跑,预计今年仅在美国就会有超过100场彩色跑活动,全球有近200万人参加。

彩色跑上海站的比赛还没有正式报名,小高和身边的朋友已经跃跃欲试。“我平时几乎不怎么运动。但彩色跑还是想试一试。”这段日子,小高地搜了彩色跑的资料。“与其说这是一项跑步赛,不如说是一次快乐的嘉年华。比赛的宣传册上说小朋友不收费,我想当天带小外甥一起去。孩子一定更喜欢这项运动。”

2013年,彩色跑登陆中国。今年赛事扩容,从广州、深圳、厦门、东莞、福州、上海到北京、沈阳,纵贯大江南北。

早前北京站的彩色跑尽管在郊区举办,依然吸引2万人报名参赛。和国外彩色跑几千人的规模相比,彩色跑在国内受欢迎的程度,可见一斑。

高温,挡不住跑者的脚步。此前进行的几站彩色跑中有在三十多度烈日下进行的,但欢乐依旧。唯独深圳站,因为暴雨,1.6万跑者在比赛开始后四处躲雨,没能感受到彩色粉末大战。看来,雨天是彩色跑的最大障碍。

最漫长的24小时

对于真正的跑者来说,跑动距离是一种精神“鸦片”。

前些日子,很多跑者争抢报名参加10月在滴水湖举办的24小时不间断跑。早上9时到次日9时,你可以选择一个人跑完全程,也可以与四五个人一起组成一个团队接力跑到终点。

去年的比赛,共吸引了将近100支队伍,来自世界各地超过660人参加。在24小时内,沿着5公里一圈的赛道上完成接力,最终完成圈数最多的队伍获得胜利。

24小时,你能跑多远?去年的冠军团队跑了345公里。而个人组中,男选手第一名跑了185公里,女子组第一名则跑了165公里。这差不多是上海到杭州的距离。

赛事发起人表示:“举办24小时马拉松的意义不仅仅是为了挑战自我,更是希望能够让大家体验一个与众不同的24小时。”

老于曾经是一位专业长跑运动员,并屡屡获得全国田径赛5000米前八名。现在,他在一所中学当体育教师。时间推移,跑步不再是为了拿奖牌,而是一种生活方式。“这次,我们学校的几个体育老师组队参加24小时接力赛。我们想好了,当天开车把帐篷和扑克牌带过去。几个人轮流跑步,剩下的在赛道旁娱乐。玩累了,换着休息。一定要把24小时的比赛跑完。如果能够顺利完成,回学校一定把跑步的故事和心得讲给孩子们听,用行动鼓励

孩子们多运动。”

除了上海,国内类似超长马拉松比赛的还有一些,不过,赛事组织方对参赛选手的条件要求很苛刻:一般高血压、血糖过高或者过低者都不允许参加,报名选手必须参加并完成过5次以上全程马拉松比赛并提供相应成绩证书。

专家认为,国外超级马拉松比赛很普遍,但值得注意的是,参加超级马拉松比赛的选手都应该是经过专业训练的,普通人不适合参加此类比赛,尤其是个人组的超长马拉松赛。

最炫目的荧光跑

夜跑是上班族最喜欢的运动方式之一。如今,夜跑不仅是一个人晚上的“休闲”,还是一群人共同参与的比赛。

8月8日是全民健身日,北京、长春、杭州等城市将举办荧光跑赛。像北京的荧光跑赛,除了手中炫目的荧光棒,还引入玩水枪环节。夏日炎炎,感受跑步,也回忆小时候和伙伴玩耍的珍贵记忆。

离上海比较近的一场荧光跑赛,已经于7月在南京紫金山脚下举行,600多名来自全国各地的跑者感受了一夜激情。

昏暗的灯光,选手们戴着头灯,和伙伴们一起在山里奔跑,何等豪迈。参赛选手有18岁青年,也有知天命的老人;有办公室白领,也有刚走出大学校门的毕业生;有身材娇小的女生,也有身体健硕的男子汉……每个人的特点不同,相同的是他们在夜跑中寻找快乐,寻找友谊。

“比赛最艰难的一段是几个连续的上坡,我的速度和步幅都降了下来,一度想放弃比赛。那时,很多经过身边的陌生选手或是询问是否需要帮助,或是给我鼓励加油,让我觉得比赛充满了家庭般的温暖。”这是一位参加荧光跑赛选手的感受。那个夜晚,他不仅获得了健康,还感受到人与人之间的温暖。
本报记者 钟喆

▲▼ 虽然从头到脚满是彩色粉末,但彩色跑给参与者带来无限快乐
图 IC



▲ 荧光跑给众多跑者留下美好回忆
图 IC



▲ 滴水湖 24 小时不间断跑,是超级跑者的快乐源泉
图 TP