

宁波首次山地马拉松明天开跑

跑山地比常规马拉松有趣 但有更多未知风险需防范

□记者 戴斌 文/摄

“为爱奔跑”2014宁波(江北)山地马拉松赛明天即将在荪湖体育公园起跑,约3000名选手分别参加全程(42.195公里)、半程(23公里)、迷你(8.5公里)三个组别的较量。

本月25日的昆明高原国际半程马拉松赛发生了一参赛选手猝死的悲剧,让“如何健康跑马”再度成为热议焦点。尤其是山地马拉松,很多跑友还并不太了解,认为仅仅是马拉

与自然与自己的“双重对话”

有些人说,跑步是最孤独的项目,运动过程中能够交流的只有自己的内心。越来越多的跑友喜欢去越野,就是因为多了一层“与大自然的交流”,可以在山林溪流间享受跑步的愉悦感。

山地马拉松就是串联了长跑和越野两类比赛特点的一个新兴项目,赛道一般以城市近郊山岭中的成熟的山间路径、防火道、台阶为主,其中可能穿插少量的碎石路或者特别陡峭的山道,甚至有的地方需要“手脚并用”,而不仅是奔跑。当然,这些特点同时也对参与者的心肺能力、变速跑能力、

跑山地不能一味趁着兴奋劲狂奔

“跑山地马拉松要特别注意合理地考虑体能分配问题,千万不要一上来就趁着兴奋劲狂奔出去。否则,冲动的后果就是,开始阶段狂奔取得的领先优势,在比赛后期需要用三倍的体力和三倍的时间去‘偿还’,最终还是要吃亏。”陈方灿博士着重提醒大家,上山和下坡均不宜过快,应该采用匀速跑,从而能保存体力用在相对平稳的路面上进行加速跑。“过了坡顶和到达坡底时,才是超越别人的最佳时机。”他说。

本次赛事手册高程图显示,比赛山道最大海拔落差近300

不要穿新鞋,不要硬撑

山地马拉松不能像城市马拉松一样,每公里设置一处里程指示牌。虽然赛事组织方会尽全力标注赛道,但是不排除跑者跑错路的情况。对于首次参加山地马拉松的跑友来说,赛前仔细研究赛道图,打印一份随身携带,是一个避免迷路的好办法。

从装备来说最关键的就是跑鞋。对此,陈方灿博士也给出建议:不要穿新鞋和新袜子,要穿较厚的棉料袜子,跑鞋需要有优秀的抓地力、耐磨性和防滑性能,目的就在于防止崴脚。

除此之外,山地马拉松要求参赛者时刻保持专注力,山地赛道毕竟不如大马路那样平坦整齐,总会有坑坑洼洼或者隐藏

的距离加上一些爬山,是缩水版的长距离越野。事实上并非这么简单,不久前来甬为跑友们指导的著名运动体能康复专家陈方灿博士就告诫过大家:“跑山地肯定比常规马拉松更有趣,但是也对选手们提出了更高的身体素质和体能、战术等方面的要求,山地马拉松有更多的未知风险需要防范。”据了解,陈博士的体能康复团队成员明天也将在赛场担任义务志愿者,届时带领参赛选手做赛前热身练习和赛后为运动员做放松恢复服务工作。

主动休息的能力提出了高要求。

“山地马拉松赛就是一个看风景和超越、被超越想结合的过程,不要太在意名次成绩,要享受这个过程。”陈方灿博士提醒大家,参加山地马拉松赛,因为赛道起伏不定,路况变化多端,选手们如果对自身的综合能力没有足够了解就盲目参加,其后果是不可预期的,他认为“这也是对自己和家人的不负责任”。总体来说,一般常规公路能连续跑60公里的选手,体能可以保证完成42公里的山地马拉松。

米,迷你组赛道总爬升483米,半程组赛道总爬升1085米,全程组赛道总爬升1577米。对于上升爬坡时的跑步技术,陈方灿给出的建议是:在上坡时要匀速跑,尽可能打开胸部,让肺自由呼吸。“有些人一口气冲到顶,然后放慢速度喘气休息,这绝对是错误的。”

同样,也不要迈大步,应小步快跑,用前脚掌着地。快到底时,也是可以加速超越别人的好时机。整个跑步的过程中,最重要的是分配好体力,用每个人最经济、最合理的速度去跑。

的磕磕绊绊,容易摔倒或绊倒。长时间的集中精力是对跑者精神力的极大考验,跑者要懂得“劳逸结合”,一旦感到疲劳,精神无法集中,要及时休息补给,时刻牢记安全第一。

前国家女子长跑马拉松队教练陶绍明近日接受新华社记者采访时,还特别强调了“比赛过程中了解自身身体状况”。如果在比赛中发现肩部和背部疼痛,同时有发麻的情况,这是心脏出现严重问题的一个信号,此时需放慢脚步及时调整;其次,在比赛中要少量多次补充水分,不能等口渴再一次性补水,否则容易导致心脏负荷加大,出现晕倒抽筋等症状。



针对本届山地马拉松赛,我市专门举办了四期免费训练营,从理论到实战告诉大家如何科学跑步,共吸引近500位长跑爱好者参加。训练营全部结束后,还有60位选手在江北游步道进行了“山地赛道体验跑”。图为体验赛场景。



华生国际家居广场

60万方 建材·家具·灯饰·厨电

开业半价 就是明天

建材·家具·灯饰·厨电 一步到位

时间: 5月31日-6月2日

- 1 签到100%有礼 礼上加礼 千万超市卡大放送
- 2 开业千款爆价品 政府主导尊贵独享!
- 3 明码实价再补贴 无与伦比享特权!
- 4 万份红包等你来 超级大礼联购送!
- 5 千台超大液晶 开业狂送就不停!

¥12000起

电吹风一个
或 电动剃须刀一个
或 电动牙刷一个

¥21000起

电饭煲一台
或 榨汁机一台
或 电压力锅一个

¥23000起

微波炉一台
或 好太太晾衣架一件
或 饮水机一台

¥30000起

奢侈品牌包一个
或 大型冰柜一台

*更多奖品详见活动海报

*图片仅供参考,以上奖品以当天实际发放为准



11 全厅件套

¥23999元

品味奢华生活 尽享自然气息

直供品 BODE 博德



博德磁砖 世界建陶创新领航者

¥59 元/片

直供品 R-OWNER 雷纳



¥2880 元/套

B316-01FW 月舞银花

¥1

扣板 元/片

温馨提示: 开业期间,各品牌厂家优惠力度大,人流最多,此次活动期间补货特供品先到先得!请提前移步华生国际官网了解活动详情!以免错过您心仪的建材家具。

服务电话: 0574--86161616 0574--87818026

免费班车: 9:00—16:00整点发车 雅戈尔体育馆东门

营业时间: 周一至周五9:30—17:00 周末及节假日9:30—17:30