

G20元素成杭马新亮点

不仅饱览杭城美景

□本报综合报道

本周日即将开跑的杭马路线与往年会有哪些不同,又将跑过哪些美景?让我们跟着工作人员丈量的脚步,一起来看看。

据了解,今年的杭马依旧由央视全程直播,除了展现“最美赛道”的魅力外,还将展现G20峰会后杭州城市新的发展。

除情侣跑从白素贞和许仙相遇的断桥出发以外,今年杭马的起点设置和去年相同,都从黄龙体育中心起跑。

终点设置上,半程终点设置在钱江世纪城,附近还有G20峰会的主会场,跑者不妨在结束后去逛一逛。全程马拉松终点从黄龙路移到了黄龙体育中心南塔附近,其他项目的终点也设在黄龙体育中心内。路线设置上,小馬拉松、情侣跑和家庭跑和去年相同。

全马和半马的路线也有微调,在原来最美赛道基础上加入了G20元素,跑进了萧山区,优化了线路,也拉近了地域间的距离。如果把全程42.195公里的线路分成4段,前10公里代表了杭州的文化,沿途将经过20多个文化保护单位。第二个10公里是杭州的新城建设和都市风采。第三个10公里则是江景,跑者们可以在“网红”闻涛路上饱览壮阔的江景。最后十公里返回终点,这一段路程稍有坡度,但是沿途风景秀美、空气清新,定能弥补坡度带来的挑战。

今年杭马还将有史上最严的体检。赛事组委会希望给跑者们多一重保障,因此要求每个跑者都要提供心脏彩超,并有20位医生对于心脏彩超报告一一查看。

主办方还在比赛中增加了补给点,如在30公里后,上坡比较多的地段,今年将会增加这一带的补给点。同时,赛道边准备了除颤仪等设备,加强提供急救、治疗,以及按摩服务。

饱览杭城美景的杭马赛道,希望每位跑者都能跑得过瘾。



马拉松不是你想跑就能跑的

把这些注意事项和技巧收入囊中,或能让你跑得更轻松

□本报记者 毛锦怡

“

本周日将迎来万众瞩目的杭州马拉松,期盼已久的“马迷”们是否早已摩拳擦掌,跃跃欲试?马拉松赛是一项高强度长距离的极限运动,对跑马者身体条件有较高的要求,赛前如何准备?赛中该注意些什么?对此,记者请教了极限马拉松运动员陈盆滨、浙江跑吧总教练毛健等,由他们一一支招。

”

合理分配体能

及时受理身体发出的警告

杭马开跑在即,掌握一定技巧,不管你是马拉松小菜鸟还是老司机,或许能帮助提高一定的成绩。陈盆滨尤其对新手跑马者提醒道:“重在参与,以健身为目的,不要太与成绩较真,跑马过程中,一旦感觉不适马上放弃比赛,‘咬牙’坚持得不偿失。”

陈盆滨说,一般情况下当大约跑到10—20分钟时都会遇见首轮“难受”阶段,叫做“第一极限状态”,这是人体中的正常现象。处置方法非常简单,放慢跑速调节呼吸或行走2—3分钟即可,当“难受”劲过去再跑就没有问题了。

通常不是专业跑马者当跑到

30--35公里左右会遇到人体中的“运动性生理极限”状态,包括肌肉痛、关节痛,极强的疲劳感,有放弃的心理产生等。这时候应放慢速度甚至采用走跑结合的方式,主动加深呼吸,一般两三公里后会挺过极点,迎来“第二次呼吸”。“千万不要攀比”,陈盆滨再三提醒道,这是跑马时的一大禁忌。每个跑马拉松的人最好自己跑自己的,不要盲目跟跑,否则会破坏你原有节奏。

赛前做足准备

热身运动很重要

跑马前的准备也尤为重要。对此,长跑达人毛健感同身受。

首先要关注当天的天气,本周日的气温在15—23℃,或以多云为主。相比

去年的暴雨,今年的天气算不错,但早上温度仍比较低。建议运动员候跑时做好保暖,可以穿一件风衣,或用一次性雨衣把自己裹起来。

跑马当天,早餐要提早2个小时吃完,可吃些含糖量高、易消化的,7分饱为宜,不要吃产气食品,禁牛奶、豆浆、地瓜、土豆等。

跑前的热身也很重要。毛建说:“赛前45分钟左右,运动员就可自行热身运动,活动和跑步相关的关节、肌肉、韧带,热身15分钟、身体微微发热即可。做完准备功夫,赛前30分钟左右就要及时归队。”

毛健还提醒道:比赛当天穿的衣服一定要选轻薄、透气的,尤其是鞋子,禁忌穿新鞋,8成新、还要日常训练时穿过

的。“一双合适的跑鞋,不仅会让你跑起来更加舒适,还会减缓脚部的压力,降低出现运动伤的概率。

很多跑步新手跑完之后,容易忽略做一定的伸展运动,有些人甚至根本不把它当回事。随后,他们就会发现自己肌肉紧绷、酸痛,最终造成身体损伤。所以,千万不要忽略伸展运动的重要性!每次跑完步后15分钟内,务必做一定的伸展运动,慢慢做,别着急。当你在训练过程中不断增加难度时,每次拉伸时你就要多加几秒,确保每次拉伸都在20秒或更长。这样做的好处在于它可以减轻你的酸痛感,使你的身体机能更加灵活,确保你迈出更大的步幅。因此,决不能低估了伸展运动的重要性!