

一年一度杭马狂欢日如约而至,今年是杭马33年来“最西湖”的一次,也是杭马成为“双金+”赛事后首次开跑。本报记者有幸“中签”,积极投身杭马赛事之中,勇敢“约跑”一次,一边狂奔一边将杭城美景尽收囊中。

嗨,杭马! 我们来了

半马完赛,赴一场久违的老友聚会

本报记者 华雨晨



作为杭州人,我一直把参加杭马当作是人生中必须要完成的一个目标。作为个人累计跑量1494公里的爱好者来说,我对跑步的热爱自然不用多说。

每次参加杭马都有一种“朝圣”的心态,因为这是一年里杭州所有跑友最期待的赛事活动;又像是复习准备了很久要参加考试,检验自己平时的训练成果;还像是去

会好久不见的老友,前一晚竟激动得难以入睡。

今年杭马正式成为国际田联认证的金标赛事,所以赛事配套服务和赛道设置相较以往,也有所升级。这背后是千万志愿者和赛事组织者的用心付出。我们跑在路上,看到的就是精确的指引、干净的赛道和各种志愿者的几步一岗,无论何时上前,得到的都是微笑服务。

今年我个人来说最大的感受就是跑起来会更享受,因为赛道中新增了北山路。从小看到大的西湖美景就在脚下,无数共同爱好的跑友就在身旁,期间还会收获很多加油鼓励,不知不觉就能跑完5公里、10公里、15公里……再到终点。而且因为今年弯道比较少,可以在无形中减少了很多过弯的跑距,用跑步软件计数的实际跑距比半马距离差不了多少,因此节省了体力。

不过半马并不是人人都可以尝试的一个项目。参加长跑有点像储蓄,平时存进多少训练经验,才能在参赛时有所收获。就我个人经验而言,可以至少提前三个月到半年准备,每周都要有2到3次5公里的日常跑,每个月至少要有一次10公里以上的长距离拉练,然后逐月递增跑距,一直到赛前至少要完成一次20公里的跑步训练,让自己知道在每公里身体会出现哪些症状以及应该怎么应对。

还有一点很重要,我们普通人跑马拉松不是为了和别人竞赛,而是为了让自己身心愉悦,因此自己的身体才是第一位的。在跑步也好,进行其他健身活动也好,都必须找到适合自己的科学方法,可以借助可穿戴运动装备随时监测自己的心率等身体数据;如果出现任何异常,也不要硬撑着,应该马上寻求专业帮助,这样才能让自己跑得更远,跑得更久。

跑步“菜鸟”亮相 这场全民大狂欢

本报记者 丁梦婧



菜鸟从来都有冒险的勇气,比如我。

大学800米测试刚及格的人,开启了人生第三次的杭州马拉松挑战。当然,选择的项目是对跑步菜鸟极其友好的小马拉松,7公里。

首先要感谢这个项目一直存在。2011年11月6日,我的人生首马在杭马开启,6.8公里是在庄姓学妹的强力拉拽下完成的。从6.8公里到7公里,今年成功中签让我很是忐忑,再也没有能“帮助”我完赛的学妹了。现在,跑完全程的我可以骄傲地对所有想要踏上马拉松赛道的新手们说:“别慌!小马赛道没有孤单跑者,身边的人都是你的队友。”

没有刷PB重压的小马赛道简直是狂欢场。在小马赛道,你可以看到盲人跑团、父女亲子小分队、友情小分队、同事小分队、各类“奇装异服”小分队……为什么我知道的这么清楚?毕竟除了所见,还有所闻,羡慕这些在跑步的同时还能够谈笑风生的跑友们。至于我,在出发后约莫3.5公里的断桥处已经双腿重如灌铅,气喘如牛了。

幸运的是有对父女帮助了我,父亲第一次带着12岁的女儿参加杭马,整个过程中慢慢在教女儿一些跑步技巧,“鼻子吸气,嘴巴吐气。”“慢慢来,我们就保持这样的速度。”看到一旁跑得不得章法的我,伸出了友谊之手。有了现学现用的跑步技巧,后半程的路也变得没那么难熬。跑道旁不时会传来路人和志愿者们们的加油声,西湖吹来凉爽的风也让脚步变得轻盈起来……

我今年的完赛成绩是1小时14分,而小马关门时间是1小时。于是,我就是那个没跑进关门时间的菜鸟,但在小马的赛道上,相比成绩,美丽的西湖风景、热情的跑友、跑道外市民的激情加油声显得更为珍贵。2019年11月3日,这场动感的全民大狂欢里,有我。

马拉松一年级生的自在之旅

本报记者 洪耀东

这是杭马的33年,也是我的第一个杭马,虽然只是半程马拉松,但并不妨碍我享受其中。2小时26分59秒,对于我来说已经是非常满意的成绩了。严格来说,我并不算是一个跑步爱好者,在参加此次杭马之前,也只进行了2.5公里、5公里、10公里和20公里共4次训练,或许是训练时的轻松带给自己过分的信心,跑前还在和一直耐心带着自己的前辈夸海口“半马破个‘2’”。

但上赛道后我就懵了,和在操场上练习完全不同,乌拉拉地一片人不停地打乱你的节奏,反复地上下坡、弯道和柏油路也让我很不适应,再加上没了圈数缺乏目标感,仅仅7公里我就已经感觉到了瓶颈期:一个漫长的隧道,闷热的环境让我有点透不过气。好在跑者们自发地在隧道里高呼“一二三四”提升士气,我也跟着嚎了几嗓子,总算是把气捋了过来。

对我而言,整个杭马之行的困难点是在复兴大桥路段,约在18公里距离处有一段坡度颇高的上坡,让我有些吃力。但放眼过去,没有跑者因为困难而停止脚步,大家都在为目标不停地前进着,或许很累,不过他们明白,一切都值得。

作为一名典型的随兴跑者,欣赏沿途杭城美景便是我此行的要紧事。跑过西湖美景,耳畔低吟的是许仙和白素贞凄切婉转的爱情故事;跑过岳王庙,隔着大门传出的是岳武穆怒发冲冠的铁血丹心;跑过延安路,想起的是爸爸们说这是妈妈们天堂的调侃之语;跑过复兴大桥,眼见的是云树绕堤沙,怒涛卷霜雪的东南形胜;跑过钱王射潮像,感受的是“安得钱王张万弩,重射潮回”的万千气魄……

在这个杭马跑道上,你能感受到杭城如水的柔,也能领略到东吴子弟的刚;不仅能从赛道两



旁的古迹体会历史的厚重,也能从不时出现的施工工地上感慨时代的变化。

曾经,我作为杭马的围观者,毕竟离它太远。如今,切身参与其中,我才深知,是我来得太晚。

全程涌动,一往直前,这样一个展示自我和凝聚人心的平台是如此不可或缺。