

最 大牌 世界冠军领跑杭马

今年杭马不同于往年,在领跑队伍中出现了8位世界冠军,羽毛球世界冠军王琳、武术世界冠军毛娅绮、皮划艇世界冠军许亚萍、乒乓球世界冠军宋时超、游泳世界冠军杨雨、航模世界冠军冯锐、世界马拉松大满贯六星奖牌获得者陈燮中和健美操世界冠军胡邦达,他们把体育场上的勇气和毅力带到了杭马的赛场。

许亚萍是第二次参加杭马,跑步是所有运动的基础,虽然水上是她的主战场,但其实水上项目有一半的训练时间是在陆地上完成的。“杭马今年已经是第34届了,她诠释着杭州这座城市的文化。希望能有更多的运动爱好者参与其中,感受运动的魅力。”

王琳和杨雨同是领跑杭马的“巾帼英雄”,杨雨认为在今年这个特殊的年份,杭马还能顺利举办,杭州的跑友实在是太幸福了。“马拉松一直是速度与激情的代名词,希望能通过领跑赛事传递出积极、阳光的体育正能量。”王琳首次参加杭马是2016年,那一年她完成了人生中第一个半马,而在她看来今年杭马的新路线是

最 感人 6年带患儿跑了40多场马拉松

“能不能帮我跟儿子拍张照?”“这就是知柏吧,我之前看到过你们的故事,罗爸爸你真了不起!”昨天上午7点,杭马还未鸣枪开跑,一众参赛者们在赛道旁进行热身运动时,罗书坚推着小车来到赛道,儿子罗知柏安安静静地坐在车里,引起了大家的注意。

今年12岁的小柏在出生时就得了缺血缺氧性脑病,即脑瘫。偶然的一次机会,罗书坚发现儿子对跑步有着独特的热情,他毅然决定开始锻炼,要带着儿子感受跑步的乐趣,于是从2015年至今,他推着儿子跑了40多场马拉松。

随着7点半发令枪响,罗书坚推着儿子开始进入“跑步模式”,小柏在车上感受着飞驰的速度,脸上渐渐漏出笑容,还咯咯地笑了起来。“听着儿子开心的笑声,看着他脸上绽放的笑容,是我最幸福的事。”罗书坚说,“只要有一丝希望,就不能放弃。”

最 有爱 杭马“兔子天团”点亮赛道

在马拉松的赛道中,总是会不时地冒出一批身上挂着红色心形气球的跑者。他们就是跑友们所说的“兔子”,即马拉松比赛中的配速员,他们的组合也被称为“兔子天团”,是杭马志愿者中的一部分,他们在赛道上按照规定的速度前进。

早上7点,室外气温14度,比赛还未开始,杭马的官兔们已经换好衣服,戴上了配速分组的红色心形气球,在检录口热身,压腿、原地跑、拉伸……为杭马带跑工作做足准备。

已经参加过50多次半马、20多次全马的钱军就是今年杭马的“官兔”之一,他是本次杭马430组兔子的组长,430即4小时30分完成全马的配速员。钱军表示,作为杭州悦跑团的团长,能够在跑马的同时给参赛者提供力所能及的帮助,为杭马服务,觉得非常激动,“直到现在,我还在为能够加入杭马‘兔子天团’感到开心。因为今年官兔的竞争太激烈了,基本上就是按照100:1的比例录取,想当‘兔子’,可没大家想的那么简单!”

“其实官兔不是很多人理解的‘赛道上的计

最大的亮点,“杭马每年都在突围中成长,今年跑过了大半个西湖,可谓是真的湖光水色,给跑者呈现出不一样的赛事魅力,也成全了更多爱运动的人。”

陈燮中在领跑团中十分吸睛,在他眼中,年龄只是一个数字,体育给他最年轻的心态和最健康的外形,“今年,我们从医护人员身上看到的抗疫精神,和我们一直称颂的体育精神非常一致,当我们提出组织这个特殊跑团的想法后,几位世界冠军和医护人员和医护人员都很积极热情,所以就有了今年杭马赛场上的这场精神共振。”

“慢慢地,我发现小柏喜欢热闹。有时候附近的部队训练跑操,小柏也乐得手舞足蹈,还非要跟在后面。那个时候,我就决定了,我也要带小柏一起跑马拉松!”罗书坚说,当时发现儿子对跑步的渴望就好像看到了春天,虽然自己上学时曾经是个体育差生,不过在决定要带儿子一起锻炼之后,就每天凌晨4点起床跑步锻炼。“我希望能经常看到小柏脸上那开心的笑,后来,我们去驰骋马拉松赛场,去征服铁人三项赛场。也是为了让大家都看到我们对生活的态度,激励更多和我们同样陷入困苦的家庭!”

“哪怕小柏走不远,但我还可以把双腿和手臂借给他,多带他去看看外面的世界。而且我更想带着小柏一直跑下去。”罗书坚说,“我只希望小柏能快乐成长,无论如何,我都会永远站在他身后。”

最 敢 杭马

“

2020年,第34届杭州马拉松注定是最特殊的一届马拉松。今年,马拉松的路线因为亚运场馆改造进行了调整,首次跑进了奥体。人数规模、项目设置因疫情防控常态化进行了大改变。更重要的是,新冠肺炎疫情过后,人们重新站在了跑道上,他们努力奔跑,让生活得以回到正轨。本届杭马,同样出现了许多宗“最”。



本版撰稿 本报记者 李笑莹 戴瑞震文 余敏刚摄

最 美 浙一抗疫英雄“马”不停蹄

昨日的跑马现场,“浙一跑团”的横幅简洁醒目,据了解,他们都是来自浙江大学附属第一医院的医生,有几位还曾参与抗击新冠肺炎疫情,其中重症医学科王国彬就是其中一位。

开跑前,王国彬在赛道上做着压腿和拉伸运动,活动着手腕、膝关节和脚踝。“我之前参加过十几场半马,最好的成绩是2018年义乌马拉松,跑了1小时49分3秒,这次杭马我们几个医生都是跑半程,毕竟全马还是需要好好练习一下,需要较强的身体素质。”

今年2月1号,新冠肺炎疫情呈现爆发趋势。为了支援武汉,浙江大学医学院附属第一医院成立了抗击新冠肺炎疫情紧急医疗队伍,派出包括王国彬在内共10

最 暖心 医疗志愿者助跑者快速恢复

运动员在经过高强度的比赛后,难免出现腿部肌肉疲劳、紧张,外胫夹、跟腱受损以及足跟疼痛等症状,而本次杭马除了赛中的医疗点之外,

在赛程和全程的终点还设立了赛后恢复区,分为喷涂区、冰敷区、拉伸区和运动按摩区。

在全程终点的志愿者中,有不少来自杭州医学院的学生,早上3点半就起床赶来奥体中心,赛后恢复区的志愿者潘坤介绍,“跑完步之后肌肉是处于紧张状态的,运动员可以自主选择喷涂、冰敷等项目,在完赛后立即进行拉伸并不是最佳的选择,跑者最好先进行一段距离的慢跑和行走。”

身披577号的麻淀渊是第一位进入全程终点赛后恢复区的选手,他在这里进行了超过40分钟的恢复,据潘坤介绍,麻淀渊在赛后出现了小腿抽筋的症状,而且比较严重,已经无法独立行走。这时现场出现了暖心的一幕,两位志愿者扶着他走向拉伸区的床上,一位志愿者帮他脱下鞋袜,拿出了运动速冷修护喷雾迅速涂在他的小腿上,帮助舒缓肌肉关节酸痛,减轻炎症,以达到快速排酸的效果。

设置暖心的赛后恢复区能够在第一时间缓解运动员在比赛中积累的伤痛和疲劳,是十分人性化的服务。

人到武汉大学人民医院重病学科工作,参与到抗击新冠肺炎疫情的战斗中。“刚去的时候疫情非常严重,到达武汉之后我们就尽快开展工作,对治疗方案做出了大幅度的调整,把死亡率从之前的几乎100%降到了20%。”王国彬介绍,“我们回来之后,之前在武汉救治过的病人还专门联系到我,他说自己当时在病床上虽然有点迷糊,但是也知道有从浙江专门过来的医疗队伍。他还说如果我以后去武汉,希望能跟我相聚。”

“经历过这件事情之后,我觉得我们国家面对突发事件的组织能力和动员能力真的很强。抗疫前线的医护人员勇于付出的精神也让我十分感动,当时没有人因为要到抗疫前线就推脱不去的。国家需要我们,抗疫一线需要我们,我们自当义不容辞。”王国彬说。

王国彬介绍,自己从2016年开始跑步,几年下来,跟以前相比,身体确实是健康了不少。“现在每天虽然还是很忙,但我还是尽量每个礼拜跑两三次,每次跑8至10公里,毕竟努力工作也得有个好身体才行。”据了解浙大医院还专门有个跑团,成员大概有500多人,每个礼拜上午大家都会一起跑步,医院里的跑步氛围十分浓厚。”

在赛程和全程的终点还设立了赛后恢复区,分为喷涂区、冰敷区、拉伸区和运动按摩区。

在全程终点的志愿者中,有不少来自杭州医学院的学生,早上3点半就起床赶来奥体中心,赛后恢复区的志愿者潘坤介绍,“跑完步之后肌肉是处于紧张状态的,运动员可以自主选择喷涂、冰敷等项目,在完赛后立即进行拉伸并不是最佳的选择,跑者最好先进行一段距离的慢跑和行走。”

身披577号的麻淀渊是第一位进入全程终点赛后恢复区的选手,他在这里进行了超过40分钟的恢复,据潘坤介绍,麻淀渊在赛后出现了小腿抽筋的症状,而且比较严重,已经无法独立行走。这时现场出现了暖心的一幕,两位志愿者扶着他走向拉伸区的床上,一位志愿者帮他脱下鞋袜,拿出了运动速冷修护喷雾迅速涂在他的小腿上,帮助舒缓肌肉关节酸痛,减轻炎症,以达到快速排酸的效果。

设置暖心的赛后恢复区能够在第一时间缓解运动员在比赛中积累的伤痛和疲劳,是十分人性化的服务。

设置暖心的赛后恢复区能够在第一时间缓解运动员在比赛中积累的伤痛和疲劳,是十分人性化的服务。



最 智能 黑科技让赛道会“说话”

从2018年阿里体育接手杭马运营后提出的“数字马拉松”将进入3.0时代,今年的杭马更是研发了国内首创的数字化赛事指挥和管理系统,把语音传达首次升级为可视化实时数据呈现,助力比赛指挥决策。新增的可视化医疗急救系统也可以更好的调度急救资源,同步事发现场画面,提升急救指挥工作的效率。

在现场的指挥室中,两块大屏同时呈现着竞赛道路实施数据和医疗救护数据,这些数据都来源于布置在赛道上的各种信息设备。10个360度监控摄像头无死角捕捉赛道动态,80名配备AED设备的急救人员全部携带具有卫星定位和摄像功能的执法仪,随时可以与指挥室进行视屏连线便于更准确地在第一时间作出判

最 年长 坚持跑步50多年初心不改

昨日赛道上,一位老人成了“跑马红人”。“大爷真厉害,加油!”赛道外,观赛者们不时地为今年70岁的岑宪权加油,他是本次杭马年龄最大的参赛者。他笑着跟记者调侃:“70岁以上就不能参加这次马拉松了,我算是抓住了这次杭马的‘尾巴’。虽然已经跑了很多场马拉松,但我喜欢跑,老是觉得跑不够,不过今年的杭马应该是我最后一次参加马拉松的比赛了!”

“我之前在钱江长跑协会,跟着很多朋友一起跑步,后来去了上城长跑队,每天都跑步。”岑宪权说,他从1967年就开始跑

步,还参加过1987年的中日西湖桂花马拉松赛。在这50多年的跑步生涯中,他因为跑步结交到了不少好朋友。如今跑步已经完全融入进了我的日常生活,每天要是不起来跑一跑,就老是觉得缺点什么。”

岑宪权告诉记者,自己之前参加过不少马拉松,还拿到了不少奖杯和荣誉证书。“1991年的上海马拉松我拿到了2小时55分的成绩,之前的杭州马拉松我跑了3小时10分。我平时就在下城区体育馆和西湖边跑步,有时候也爬山,生活快活着呢!”岑宪权说。

最 年轻 最特殊的17岁生日礼

昨日7点半,随着裁判一声发令枪响,杭州马拉松正式开跑,在一万多名参赛者在跑道上奋力冲刺时,2004出生的戚祺然也开启了自己的首次杭马之旅。

“我之前没有跑过马拉松,所以参加这次杭马我觉得非常紧张也特别激动。这次来参加杭马的有很多大神,我是第一次跑,所以我觉得它能够坚持跑完就算是完成任务了。”记者了解到,戚祺然目前是萧山中学高一年的学生,同时也是本次杭马年龄最小的参赛者。

“不久后就是然然的生日了,之前他听说杭马报名的消息之后就一直想参加,非常向往能够在杭马的赛道上冲一把,我想着如果他能坚持跑完,也是他送给自己的一份生日礼物。今年的杭马我和儿子中了签,就由我陪着儿子跑,爸爸在赛道外给我们娘俩加油!”戚妈妈高兴地说,她希望这次杭马的经历能够丰富孩子的生活,让孩子领会到马拉松挑战自我、超越极限、坚韧不拔、永不放弃的钉子精神,让他更坚强,更勇敢。