

如何跑越野马拉松

陈盆滨:安全到家,才是真正抵达终点

本报记者 戴瑞震

遭遇冰雹冻雨等极端天气,172人参赛、21人遇难的黄河石林山地马拉松百公里越野赛这两天让全国人民为之揪心。那么,越野马拉松到底与普通马拉松有什么区别,存在哪些特殊的危险性,运动爱好者们在参加越野跑时,又需要做哪些特别准备呢?记者采访了首位赢得国际极限马拉松冠军的中国人,全世界第一个完成“七大洲极限马拉松大满贯”的极限跑者陈盆滨,听听他的说法。

提前做功课才能心有余

首先,要了解何为“越野跑”?马拉松、山地马拉松和越野跑是不同的比赛类型,从举办地点来看,马拉松作为路跑运动,多在城市间干道进行;山地马拉松多在城市近郊,而越野赛则多在远离城市的荒野举行。

根据国际越野跑协会规定,比赛路线中70%以上路面状况为“非铺装路面”才可称之为越野跑,全球影响力最大、难度最高的极限越野跑赛事之一“环勃朗峰

超级越野挑战赛”更是要求“非硬化路面”要超过80%。这种“野”的特性无疑从运动员完赛、组委会救援等各个环节都增添了难度。越野跑之于马拉松的“进阶”所在,或许更多的是距离和爬升高度上的增加所带来的成就感。

陈盆滨认为,虽然考虑到成本因素,提前几天去赛事当地适应比较困难,但参加越野跑的运动员一定要提前做好功课,“有很多越野马拉松属于高海拔赛事,



那里地区氧气稀薄,它具有更多的不确定性和风险。一定要重视,最好是提前去适应。”除了对当地气候等环境因素的熟悉,还要提前对赛道的划分做到心里有

数,在遇到紧急情况时,才能做出正确的判断。在陈盆滨看来,一项专业的越野马拉松赛事,主办方在线路的设计上也应该结合实际的救援能力。

时刻将生命安全放首位

一般来讲,越野跑赛事都会提供官方强制装备,比如冲锋衣、照明头灯以及越野背包,还有一些能量补给,选手一般会穿一件速干衣作为内胆,然后外面再套一件冲锋衣锁住热量,但这仅是一种针对顶尖选手的基本参赛要求。在陈盆滨看来,为了公平起见,赛事的主办方应该做出强制装备的决定,而不是将一些装备列入建议一栏中。

那么作为运动员来讲,同样

要做到心中有数,需要在强制装备的基础上根据自身情况进行增加,“比如,多带一些保暖装备,或者水和防暑药品,尤其是要熟识对定位导航功能的灵活运用。时刻要将生命安全放第一,必要时选择放弃。”

谈论起坚持与放弃,陈盆滨认为这是马拉松运动员一个两难的抉择,有时候一次决定就会改变一生的轨迹。他回忆,第一次出国参加环勃朗峰比赛,同样是遇到了天

气变化的因素,在参赛的700多名运动员中有300人退赛,那个时候就是要懂得进退和取舍,他自己也曾因为身体状态不佳,在百公里马拉松还剩最后10公里的情况下选择退赛,“很多运动员会考虑到一个面子的问题,没能完赛心里会觉得不太舒服,但其实比起安全,这些都不重要。”

越野跑的专业特殊性在于它动用更多肌肉,随时变换路面、爬升等,对肌肉全面发展、心肺的刺

激、爬升下降技术要求高。一般会要求自己掌握补给能力更强,锻炼做事有计划性和独立生存、应变能力。近年来,参加越野跑的人群越来越庞大,但其实他们的户外经验很有限,没有足够的户外安全意识,风险会非常大。陈盆滨也希望大家能多增加户外经验,然后再去参加越野赛。“要首先考虑到风险,最后才是追求成绩。毕竟只有安全到家,才是真正抵达终点。”陈盆滨说。

越野马拉松的必要装备

本报综合报道

参加一场越野跑,最重要的是什么?是豪华的补给食物,是丰富的参赛完赛礼包,还是一条野趣盎然的优美赛道?其实,最重要的永远是安全。专业的安全保障,和帮助选手们树立越野跑的安全意识,是每一场赛事的重中之重。



路跑通常可以轻装上阵,但出于安全考虑,越野跑在此基础上还有一些专属装备。几乎所有的越野跑赛事都设置了“强制装备”,选手必须备齐这些装备才能参加比赛。强制装备,是在赛事提供的保障、补给的前提下,在遭遇天气恶劣到终止比赛之前的全部时间里,让参赛者能相对“从容”地生存在整个赛道所处的山地区域内的最低装备标准,任何一件都必不可少。

手机

如遇出现紧急情况急需救援时,选手除了可以寻求赛道上救援队的帮助之外,也可以拨打号码布上的紧急联系电话,与指挥人员取得联系。所以,出发前记得给手机充满电,保证比赛期间电量充足,并做好防水处理。

保温毯

一张仅50克的薄膜,轻便易携带,作用却不容小觑。表面金属涂层,能反射高达97%的热辐射,有效防止剧烈运动或长时间淋雨后的失温,还能反射光线,在紧急情况下让救援人员更快找到你。

救生哨

户外紧急情况的通讯工具,可以在偌大的山林里向他人指示自己的方向与位置,远比呼喊更节省体力。

防风防水外套

山间昼夜温差较大,还可能面临多变的小气候,因此,随身携带一件防水防风的外套,是越野跑者的基本操作。

水袋或水壶

由于越野跑补给间隔远,所

以需要随身携带符合赛事要求的水袋或水壶,以便路途中及时补充水分和电解质饮料。

头灯

如果要夜战,一款轻便的头灯必不可少。一定要确保头灯的续航能力,带好备用电池是更万无一失的选择。

急救包

绷带、创可贴、碘伏棉签棒等急救物品,能让你在遭遇小磕小碰时,第一时间自行处理伤口。同时,里面还可以配置一些常用的止泻药、止痛药、止痒药等个人药品。

具备GPS功能的手表

提前在赛事官网下载轨迹文件,并导入手表。它不但能时刻让你在赛道上,还能记录距离和海拔,助你保持自己的节奏。