



零度的赛道, 百分百的温暖

——杭州马拉松抗“寒”记

本报记者 洪 游

“ 作为史上第一场在冬季开跑的杭州马拉松,也是最冷的一届,无论是对选手还是赛事组织方,都是一场前所未有的挑战。然而,跑友们在零度杭马里感受到了百分百的温暖。这场“冻人”的马拉松赛事,随着近30000人迈着坚实的脚步冲出起跑线,点燃亚运之城的运动热火。

”



全程包发放有条不紊

延迟一小时只为“提升3℃”

杭马前3天,杭州市区最高气温25.3℃,创下杭城1951年以来12月中旬气温最高纪录。一夜间,寒潮来袭,杭州断崖式降温,让人不由主地为本届杭马打了寒噤。

对此,主办方早有预案,组委会第一次将杭州市气象局列入组委会成员单位。以根据天气变化更加精准地“审时度势”。15日,杭马组委会发布通告,原定7:30的起跑时间延迟1小时推迟至8:30。这一小时听着简单,实则承载着城

市管理多少重担,特别是城市交通压力,但为避开低温时段,最大程度为选手做好保障,省市统筹,排除万难,只为共赴一场激情且安全的跑马盛会。

天公作美,杭马比赛日是个大晴天。虽然寒风依然凛冽,但阳光的沐浴让选手们感到温暖。另外,为确保选手平安参赛,开赛前增加了热身操的频次和时间。3万名跑者跟着领操员动起来、喊起来,带动着空气也随之“升温”。省体育局副局长张亚东也说,杭马延迟一小时开跑,气温高了3度,这个延迟让跑者感受更好。

“无论有多冷,我都赴约”

近30000名参赛选手准备好了!杭马组委会准备好了!这是一场双向奔赴,必须打赢的硬仗。

当天大清早,记者抵达黄龙体育中心起跑点时,室外温度低至零下3℃。此时,早已聚拢成千上万的跑友。有的在台阶上开合跳,有的忙着拉伸,还有的结伴绕着场馆跑圈,人人脸上都呈现一种“大考”前的兴奋。记者看到,往年的短袖背心今年不多见了,取而代之的大多是长袖长裤,帽子手套。“除了平时常用到的跑步装备外,为战杭马我还陆续备齐了抓绒速干帽子、羽绒马甲、保暖速干衣、压缩长裤、保暖手套……御寒保暖、防风防雨、跑得畅快、安全完赛是我的目标。”“内速干、中保暖、外防风,严格贯彻三层穿衣法,我连背心都升级成了羽绒款,主打就是一个武装到位。”采访过程中,接连几位跑友都向记者展示起穿搭。

为应对寒潮下的杭马,选手的准备可谓五花八门:跑友徐顺利为了兼顾保暖和透气,DIY了一件颇具创意的保暖长袖护身;杭州本地六旬姐妹花赖玲瑛和赖玮瑛两日前完成全马模拟跑;就连最终全马男子组冠军王红伟也在赛后透露,自己提前启动低温训练以便适应杭马的天气……每位参与者都用实际行动为这场盛大的体育盛会多加一把“安全锁”。本届杭马形象大使、中国科学院院士、西湖大学校长施一公也早早地在起跑点亮相,“希望所有跑友都能穿暖和一些,安全完赛。其实马拉松就是一项贵在坚持的运动,温度低一些,也是一种浪漫。”

杭马,是属于跑友的一场盛大自我表达。“无论有多冷,我都痴迷赴约。”这是选手对于本届杭马的深情告白。

6000斤姜茶的温暖

站,除了常规的香蕉、能量胶、盐丸,今年特别配置了士力架以及海盐味的奶酪棒,让参赛选手得到充分的能量补充。另外,全马终点和半马终点还分别为选手提供热姜茶。其中,在全马终点领物通道后,有两排近50米长的姜茶,满满60桶共计近6000斤。

“南京马拉松没有实现PB,在那么冷的杭马却得偿所愿。赛事保障很好、很满意。”来自南京的50岁跑友李克斌完成全马后,裹着保温毯从志愿者手里接过热乎乎的姜茶一饮而尽,“比预想中的好很多,明年还来!”这是他对杭马许下的承诺。

优化后的取包环节普遍受到好评。“说实话,那么冷的天,若取包要排长队,一定是会被诟病,

这个环节比往年都顺畅。”以2小时41分完成全马的跑友徐顺利来到取包处,看着一字排开的4.2米蓝色厢式货车,根据车身和地面上的指引很快找到了对应自己号码牌的存衣车,“这个非常赞!”

此外,急救保障也有升级。共安排了170余名医护人员、近700名医疗志愿者、300名急救跑者,赛道上设置22个医疗点,每个医疗点配备足够的保温毯、毛毯、电热毯、医疗补给和救助设备。另外配备22辆救护车,172台流动AED(心脏除颤仪),这个数量比以往几乎翻了一倍。为确保万无一失,每100米有一位医疗观察员,并在全程终点设置综合抢救车,全力保障赛道应急救援。



杭州马拉松“官方”面



完美的跑友喝姜茶热身

“号码牌、肌效贴、雨衣……东西很多,你看还有暖宝宝,很贴心!”赛前,今年环法超级马拉松世界冠军“大力”梁新德第一时间将杭马物料包“开箱展示”,对主办方的贴心赞不绝口。为抗击猝不及防的寒潮天气,主办方为参赛选手、志愿者、裁判等准备一次性雨衣4万件、暖宝宝13万片、保温毯3.6万件。

而这样的暖心小细节,贯穿杭马42.198公里的赛道。每5公里设置一个饮料站,每两个饮料站中间设置一个供水的饮水/用水站,赛道沿途设置的补给

