

枪管发烫的马拉松

马拉松突然就火了。你身边有人开始跑步,朋友圈被各种马拉松比赛的照片充满,就连“双11”被推荐在各大电商首页最显眼位置的,也是种种运动装备。

这样的情况,出现不过一年多——2014年冬天的时候,马拉松的圈子还远没这么大。

有人用“枪管发烫”来形容马拉松的火热,也有人觉得,这根枪管也许有点过热了。

现代快报记者 贾磊 王颖菲 见习记者 王煜 刘静妍



马拉松脱去“职业”的外衣后,更多的普通人参与了进来 CFP供图

跑着跑着就停不下来了

几年前,马拉松对于中国人来说还是一个遥远的词语,大家都知道有这么一项比赛,却从来没想过要去参加。

即便电视上有直播,你不小心看到了,想必也会很快换台,“一个动感持续好几小时,一点都不激烈,而且没有多少中国选手的比赛,有什么看头呢?”

如今,一切都不一样了。

跑者

跑步大军,每天都在增加

现在有多少人跑步?这个数字很难统计,因为它每天都在增长。

相关统计说,中国参与体育锻炼的人群中,跑步的人群占六成,跑步人口总量已达到3000万左右。

接受媒体采访时,江苏省体育局群众体育处处长熊伟说,2012年,江苏省经常参加体育锻炼的人口占总人口数的35%,其中,近两成人口选择跑步锻炼,换算一下,差不多是500万人。

目前,南京最大的跑步者组织——南京悦跑团有十几个“分舵”,每一个分舵的成员都超过了400人。这意味着,有近万跑步“死忠”聚集在一个跑步团体中。

南京这样的跑团还有很多,有的也像“南京悦跑团”一样,通过微信约跑,通过跑步社交,比如“天生爱跑步”;也有团体由熟人组成——南京的许多企业,比如华为,都有自己的跑步团队。

当然,数量庞大的独行侠,才是热爱跑步这个群体中分量最重的一部分。

数字看起来抽象,但其实跑步者就在身边。每天早起,你都会在小区的道路上遇

到他们。他们穿着专业的装备,耳朵里塞着耳机,不同于行色匆匆的你,他们步履从容,步伐有力。经过你身边时,你能看到他们嘴里呼出的白气,也似乎能感受到他们澎湃的心跳。晚饭后出来散步,你还是在能遇到他们,在小区道路,在江边公园,在车水马龙的路边。

并非全部跑步者的目的都是马拉松,但他们正是中国马拉松蓬勃发展的基石。

跑步是件快乐的事

去年春天时,还有专家在问,“中国人的体质到底怎么了?”发问的背景是,中国学生每周的运动量在下降,“许多人连800米都跑不下来。”

也许,如今爱跑步的你,曾经也被800米困住,但现在,“跑步是件快乐的事儿。”

“我为什么跑步?”跑步者李廷说话时,脚步都没停下,“一开始是别人叫着跑,但后来,跑着跑着就停不下来了。”

跟如今的大多数跑步者一样,去年年底,有朋友找到李廷,说要带他跑步,当时170斤的宅男李廷的第一反应就是,“你在开玩笑。”

在朋友的劝说下,李廷总算答应了一起去跑一次。但就在这一次,他跑了500米就跑不动了。“小腿胫骨疼痛,嗓子像着火,



今年“上马”涌进了3.5万人,浩荡的人流,蔚为壮观 CFP供图

虚汗流了一身。”李廷说,他当时的第一反应是,跑步依然是件痛苦的事,然后,他意识到,自己的身体是真不行了。

“是时候逼着自己运动了。”李廷说,如今,他一周要跑三次,两次5公里,周末15公里,虽然速度不是很快,但跑得很轻松。

李廷已然从跑步中体验到了乐趣。

“首先是健康,第二是塑形,这些都是显而易见的。”李廷说,“更重要的是,跑步让我更加振奋和阳光。要知道,我以前更熟悉我的身体了,也更爱惜它。”

跑步者的理由五花八门,有人为了减肥,有人为了健康,有人为了比赛,有人为了放松,如今,当大多数跑步者通过网络连接在一起的时候,跑步居然有了社交属性。

南京悦跑团的创始人王楠31岁,已经在路上跑了7年,如今,他的目的很纯粹,“只是想跑。”

跑团的成员多了,主意也多了,大家分了舵,又各自发展,如今越来越大,跑团的成员除了跑步,还成了朋友。

产业

跑步的人多了,运动装备也火了

跑步者多了,商人也闻讯而来。

2015年11月11日,“天猫双11购物节”全天912.17亿元人民币的交易额令全世界震惊。据阿里巴巴发布的数据显示,运动户外装备紧随女装、母婴、男装和家电跻身最受欢迎top5。

在南京,“迪卡侬”是跑步者常常光顾的一个商场。“你能在这里买到廉价的、专业的装备,也许它们都只是入门级,但对于初学者来说,这足够了。”南京跑步者朱子师说,他曾经带着好几个新朋友来这里选择装备,“大家都觉得跑步就要有跑步的样子,而且,为了健康,花个几千块不算什么。”

记者在工作日来到了位于应天大街附近的“迪卡侬”,出乎意料,里面人声鼎沸。

“这双鞋适合跑公路,而且上面写着,每周跑两三次最合适。”一位顾客穿上一双跑步鞋,在地上轻轻踏踏,“很轻,很跟脚。”

粗略估算了一下,一位初学者需要购买的装备包括跑步鞋和速干衣裤,需要花费数百元,如果你想再拓展一下的话,计步手表、运动腰包等其他配件更贵些。

就在最近一年多时间里,你也许听说了许多以前未曾听过的品牌。比如说“亚瑟士”,这是一个长久流传于跑步者中间的运动鞋品牌,来自日本,价格不高,但也不便宜,如今,已经被越来越多的普通人熟知。

再比如“佳明”,这是某款运动手表的品牌,网购的话,每只从千余元到数千元不等,它可以记录跑步的步数,走过的轨迹甚至心率——这些,同样是跑步者最需要的。

一些运动软件也都火了起来,APP“咕咚”中,你可以找到附近的跑友,约跑或者交友,软件的使用者越来越多了,而且,每天都会有人新加入。

就跟跑步的火热一样,运动产业同样火了上来。

发展体育产业是国家战略

实际上,决策者早就意识到了这一点。

今年6月17日,江苏省政府召开新闻发布会,正式出台《关于加快发展体育产业促进体育消费的实施意见》。江苏省体育局局长陈刚说,这为江苏体育产业发展指明了方向,是未来全省体育产业的行动指南。

这份指南在一定程度上暴露出江苏的“野心”:“到2025年江苏体育产业总规模超过7200亿元,体育产业增加值占比达到1.6%,体育服务业增加值占体育产业增加值比重达到50%左右,体育产业从业人员达到180万人;人均体育场地面积达到2.6平方米,经常参加体育锻炼的人数达到3500万等定量指标。”

这份写满了大数字的文件,是江苏省对于“46号文件”的回应。“46号文件”是指国务院在2014年发布的第46号文件,其中,体育产业被上升到了“国家战略”的高度。

“到2025年,中国要基本建立布局合理、功能完善、门类齐全的体育产业体系,体育产品和服务更加丰富,市场机制不断完善,消费需求更加旺盛,对其他产业带动作用明显提升,体育产业总规模超过5万亿元……”这是一块巨大的蛋糕。”南京某户

外门店的店长小谭说,“以跑步为例,跑步不算花钱多的运动,但现在跑步者,其实都是有消费能力和潜能的人,他们不差钱。”

早有人给当前的跑步者人群画了像——“他们大多处于25岁到55岁的年龄,大多数是脑力工作者,平时收入稳定,生活态度积极向上,肯为了健康花钱。”

赛事

“一票难求”的马拉松

这个赛事当然是指马拉松,火得发烫的马拉松。

仅11月8日这一天,国内就有6个马拉松赛开跑——武夷山国际马拉松赛、西昌邛海湿地马拉松赛、上海国际马拉松赛、北京鸟巢半程马拉松赛、湖南阳山半程马拉松赛、酒泉戈壁超级马拉松赛。“上马”号称有3.5万人参与,当天全国参加马拉松比赛的有7.5万人。而这一天也顺理成章地被戏称为“中国马拉松纪念日”。

有更多的城市正打算申请马拉松。去年,国务院发文“取消商业性和群众性体育赛事活动审批”,这一政策很明显降低了申办马拉松的门槛。在江苏,苏州、无锡、常州、连云港等地今年相继举办了马拉松赛。苏州环金鸡湖国际半程马拉松赛,至今已举办六届。扬州鉴真国际半程马拉松赛,已举办十年,成为国际田联的“金标赛事”。酒洪、高淳等地的首届国际马拉松赛即将举行,12月,镇江马拉松也会开跑。

据悉,江苏省2015年在体育部门备案的大小马拉松赛已达20个,但仍不够。

11月29日,南京国际马拉松开赛。据悉,目前总报名人数已经达到37168人。

首届南京国际马拉松赛涵盖了全马、半马和迷你健身跑(5公里)三个项目。赛事规模设计16000人,其中全程马拉松项目2000人,半程马拉松项目4000人,迷你健身跑项目10000人。在刚刚结束的报名人数统计中:全程报名6185人,半程报名19761人,迷你报名11222人。全程中签率约为32%,半程总中签率约为20%,迷你总中签率约为89%。其中团队报名人数15741人。通过电脑随机抽取,600个小组从2245个报名小组中“脱颖而出”,中签率约为27%。

马拉松,最时尚的经济增长极

毫无疑问,举办马拉松,是一个名利双收的决策。在中国,马拉松的赛事整体运营主要依托地方政府,赛事组织者要支付的费用包括运动员奖金、赛事服务人员劳务费、赛事转播费等费用。赛事进行市场开发、获取经费的主要方式包括企业赞助、政府财政拨款以及参赛选手的报名费等。

实际上,这个投入比起后期的获利,微不足道。2014年马拉松给厦门带来了大约90亿元人民币的旅游市场,兰州马拉松举办的第二年,城市旅游总收入上涨了50%。

根据当地媒体报道,2015年3月15日举行的无锡马拉松赛,前期投入为500多万元——这笔钱包括了选手服装费用、奖牌制作费用、赛事奖金、前期宣传费用、安保费用、赛道维护、现场物料制作费用等。

而根据初步估算,“锡马”带给无锡的经济效益至少有1亿元。最显而易见的效益,来自酒店行业。事后统计,距离马拉松主会场最近的28家酒店和宾馆,3月14日的人住率都达到了100%,大部分房间在半年前就已经被预订好。

餐饮业与购物业的效益同样如此。“外地来的参赛选手,平均每人花费了1500元到2000元。”知情人透露。

更大的效益是隐形且持久的——在马拉松之后,无锡跑步爱好者数量激增——他们兴高采烈地买走了价格高昂的专业跑鞋,许多健身机构也增加了会员。

当然,经济账之外,还有许多隐形收益。因为举办马拉松比赛,无数外地人会涌入城市,除了带来消费,还会带走口碑。这对城市形象是一个巨大的提升。

为了打造国际马拉松比赛,许多城市会建造“景观大道”,还会对马拉松比赛经过的城区主干道进行了绿化、美化和亮化,同时也会建设相关的配套设施,比如,道路两侧的健身设施。

一举多得,这才是马拉松比赛火热的背后原因。

忧思

马儿啊,你慢点跑

跑步者众多,产业火热,比赛密集,马拉松的一切都“看起来那么美”。

然而,一些突发情况还是给人带来了忧思。不管对于参赛者还是主办者来说,“你真的准备好马拉松了吗”,不是一句客气话。

1 去年一年,5人在国内马拉松猝死

9月20日,北京马拉松,在37.5公里处,一位52岁的男性参赛者突然倒地,心跳骤停。所幸,三位有急救技能的跑友紧急出手相助,这才让他转危为安。

救人现场的照片在网络热传,照片中跪地为患者做心肺复苏的是28岁的南京小伙牛瑞桃。为了参加9月20日的比赛,19日晚,牛瑞桃从南京赶到北京。

28岁的牛瑞桃,去年9月开始练习跑马拉松,并参加了“南京悦跑团”,常常在紫金山附近跑步。今年1月,他第一次在厦门跑完马拉松全程。今年北京马拉松,牛瑞桃给自己设定了3小时30分钟跑完全程的目标。

上午9点多,距离开跑过了两个多小时,牛瑞桃已跑了37.5公里,达成目标挺有望。“我正准备加速。”然而他猛地发现,在前方,一位参赛者仰面躺在地上。牛瑞桃是一位电气工程师,但他还有一个身份——南

京市红十字应急救援队一分队分队长。

牛瑞桃说,当时他赶到时,这名跑者刚倒地不到一分钟。没有片刻犹豫,牛瑞桃立即开始为他进行胸外按压,同时告诉赶来的志愿者,希望他们帮忙找一台自动体外除颤器。“我大约按压了一分多钟,又有两位参赛者也赶上来帮忙,进行人工呼吸。”其中一名跑友是来自广州的医生。两人配合着,一人按压,一人吹气,等待专业救援人员到来。

幸运的是,这位跑步者最终被救了回来。而不少人在跑马过程中遭遇了危险。10月25日,合肥马拉松赛,一名30岁左右的男子在终点突然倒地死亡。11月8日,上海国际马拉松的赛道上,时尚达人,Angelababy,高圆圆等女明星的御用摄影师韩火火昏厥倒下,心脏骤停,由120送医后脱险。

去年一年,国内就发生了5起马拉松赛中选手猝死的悲剧。

2 跑马拉松必须进行科学系统的训练



现代快报记者施向辉摄
马拉松跑者在进行专业体能训练

“其实跑马拉松不是简单的事。”一位经验丰富的跑马者严肃地说。“跑‘全马’到30公里以后,需要及时补充糖原、水分。最重要的是要控制好心率。如果速度过快,心率一直保持在很高的状态下,就容易休克。”

在前江苏省省体队短跑运动员,前体能教练张宁看来,“跑步本身就跟科学有关。”

张宁说,常有媒体说,平时能跑15公里,就可以试试半马,能跑30公里,就可以试试全马,这并不全面。“很多人根本不了解自己的身体。”张宁说,这也是他把壹季体能训练营引入南京的原因。

11月12日晚上7点,位于奥体中心附近的壹季体能训练营内充满了汗水和力量的味道——20名学员在教练的带领下,进行着“肌肉筋膜放松”训练,他们刚刚在教练的带领下完成了跑步,这项训练是为了恢复。

正在参加训练的林志伟说,去年他开始

跑步,但直到今年8月成为训练营会员,他才意识到自己跑步上的错误,“我脚的着力点不对,而且有些驼背。”这样细微的动作差异,容易造成膝盖磨损。“跑步前,你要先知道自己身体情况,主要是关节有没有损伤,要知道自己的跑步习惯、姿势、呼吸是否正确。”张宁如今是一名马拉松运动的常客,训练营的墙壁上挂满了他获得的奖章。

张宁说,热身不需要动作太大,但是必需的,尤其是冬天,热身会让跑步者减少受伤几率。“简单一点的,你可以从踝关节开始动,做10个踮脚的动作就够了,然后是膝关节、胯关节,依次往上,动作不需要太剧烈。”

张宁说,跑马拉松必需经过科学系统的训练,“平时从短跑做起,逐步加大运动量,每周可以试一次长跑。不要逞强。我见过有人在冲刺时倒下,这没必要,跑步是为了健康,你不需要像职业运动员一样追求成绩。”

3 在国外,参赛者要提供医生签字的体检证明

在诸多跑步者看来,马拉松另一个“过热”的原因是,许多城市举办马拉松,但他们并没有真正准备好。

一位曾经在外国参加过马拉松的选手就这样讲述他参加国内比赛的不同见闻。

“法国马拉松赛事的主办方一定会要求选手出具有医生签字的体检证明,这份证明的有效期是从医生签字之日起一年内有效,这会督促你定期体检。无论大型比赛还是小型比赛,通常国外官网上都有详细的赛事指南,列明了比赛的路线图、海拔高度变化图、途中各类补给点的分布,每个补给点的补给内容、医疗救护点的分布,比赛当天的天气预测、历史上比赛日的平均气温等等;部分

比赛会在赛前的领取号码牌的expo博览会上,专门安排一个区域做急救培训,让感兴趣的人可以掌握急救知识;国外参加的所有赛事还没有遇到过补给不足的情况,成熟的马拉松比赛还有一个特点,是在终点处一定会将观众和参赛人员分区隔离,并设置比较流畅的单向线路引导完成比赛的参赛人员领取赛后纪念品、补给包之后迅速离开终点区域,避免人群聚集。赛后补给包一般包含1瓶水,1瓶运动饮料,水果(香蕉居多),巧克力、饼干等,基本上可以满足参赛人员的赛后补给要求了。”

“但在国内参加了数次比赛,有些做得很好,有些做得不足。”这位选手说。