

2016南京马拉松 跑进新街口 跑友捷足先登 探秘新赛道

解马

7月28日,2016南京马拉松新闻发布会召开,宣布今年的南京马拉松将于10月16日活力开跑。新南马比赛线路图一出,网友们一阵惊喜,有别于去年将跑步区域设在河西,2016南京马拉松将新街口、玄武湖、中山陵、夫子庙、总统府、明故宫、中华门等城市景观地标,都一一纳入跑步版图,这势必将成为南京史上最美丽的马拉松赛道。

眼下,距离南马开赛还有两个多月,但是南京悦跑团的一群跑友已经按捺不住内心的激动,提前按照南马线路图开跑。这是一场不是比赛的比赛,没有起跑线、没有终点线、没有奖牌、没有观众,但是他们依然执著任性地在南马“赛道”上,完成了半马(21.0975公里)和全马(42.195公里)的赛程。他们爱南京,爱跑步,这份双重的爱足以让他们使出“洪荒之力”。

现代快报/ZAKER南京记者 王凡 图片由受访者提供

▲ 跑友“解马”

凌晨4点,在夜色中探路南马

宋小志,一个孤独而执著的跑者。跑龄两年,完成过3次正式全马比赛,两次非正式全马。此次解马南马他就是其中之一。去年,他报名参加第一届南马未能中签,于是在南马比赛当天以线下同跑的形式,一个人完成了人生中第一场马拉松挑战。2016南马线路图正式公布后,看着线路图上由一个个景点串联而成的马拉松赛道,宋小志眼前一亮,按捺不住内心的激动,立刻就把南马的线路图打印了出来。为了防止线路图被汗打湿,他还细心地把地图用胶布封好。7月31日,一场说跑就跑的马拉松开始了。宋小志家住六合葛塘,他凌晨两点半起床,三点坐上公交夜间线,四点抵达玄武湖,他根据自己的实际情况,将起点设在了玄武湖。一个人半夜跑步,他在补给方面准备得很充足,带了1升矿泉水、500毫升运动饮料、两个士力架、3包榨菜。

赶到玄武门时,凉风吹拂,仅有一两个晨练的大爷路过。认真做完全套热身动作后,宋小志打开手机软件,开始奔跑。宋小志说,对于跑步来说,起点是一个坎,出发需要勇气,一旦跑起来,心里就只想终点。“前几公里其实并不累,只是因为身体还没完全活动开,向大脑传达了我很累的信号,这个时候只要

坚持跑就好。跑过五公里后,有一瞬间突然感觉轻松无比,就像飞机起飞完成进入巡航一样。一路上凉风阵阵,望着路上偶尔驶过的汽车和早起忙碌的环卫工人,我感觉我是跑在黎明前最安静的时刻。”

因为正式的马拉松比赛一般在五公里处才开始设置补水点,所以宋小志自己也在五公里处才喝第一口水……天色渐亮,路上遇到早起晨跑的人,他会在奔跑中和陌生跑者道一声“早上好”,然后继续以基本恒定的速度奔跑。

跑过22公里后,时间到了清晨六点多,他路过一个刚开门的小超市,便进去补给了两瓶矿泉水。跑过新街口,跑过总统府,进入中山陵景区之前,他再次到超市进行补给。“售货员阿姨看着满头大汗、全身湿透的我,一脸惊讶和心疼。”5小时后,宋小志跑完全程,回到了玄武湖。

一路上,行人看见宋小志,只知道他在奔跑,只有他自己知道,他脚下跑过的每一步串联了2016南马的赛道。他还知道,比赛当天的场面盛大,也许他有幸被抽中成为一名参赛者,也许他要再次面临未能中签的遗憾。

奔跑在“宇宙的中心”的感觉太棒了

跑步,可以是一个人的孤独,也可以是一群人的狂欢。7月29日,也就是2016南马新闻发布会召开的第二天晚上11点,南

马悦跑团创始人王楠带着几个“硬腿子”出发了。综合各种情况,出发地点也定在了玄武湖。

出发前,王楠先在地图上画好线路,再将线路导入手表,用作导航。这样便于随时查看人在哪里,有没有偏离线路。

那天气温特别高,即使晚上,也高达三十四五度。但是对跑友们来说,一旦决定了日子,就必须开跑。毕竟不是比赛,补给始终是让人头疼的。40多公里的路程,不允许他们负重太多,原本准备路上买水补给,结果凌晨1点多钟在河西乐山路一带“断粮断水”时,却发现找不到开门的超市。实在太煎熬了。

如今想来,亏得当天有一位小伙伴跑到十多公里时因为体力不支,担起了提供补给的重任,一直骑着摩托车跟着他们。最终,他骑车绕城半个小时才把水买了回来。

这样没有预见到的困难,并没有阻挡他们继续前行的步伐。用脚步丈量整座城市,这是他们的信念。当他们凌晨两三点钟跑到新街口时,王楠形容,奔跑在“宇宙的中心”的感觉简直太棒了,“平时很少有机会见到这样宁静的新街口,所以必须停留片刻合影留念。”

路过中华路,看见夫子庙的牌坊;出了中华门,看到大报恩寺的灯光……和地标的一次次相遇都让小伙伴们兴奋不已。王楠说,奔跑穿过一个个地标,就是过关斩将的感觉。过了一个地标,就想着下一个地标在不远处。就像正式比赛中会有数

字路牌一样,这些地标也有指引的意义,而且比那些数字更有温度。

王楠说,跑进中山陵景区之后,是最享受的。那里有着与城市隔绝的清凉,可以让燃烧了一路的他们凉爽片刻。

最终他们用了近五个小时,跑回了玄武湖。

这是一场跑在比赛线路上,却不是比赛的比赛,没有奖牌,没有竞技,收获的是和南马赛道亲密接触的激动,收获的是最纯粹的跑步的快乐。作为探路先锋,他们也会把探路的感受与更多人分享,让更多人了解“南马跑道”。

抱着玩的心态在跑

“看着别人嗨,我们也忍不住,等不及地要去解馋。”被跑友们称作“导演”的竹狼,在8月5日晚上7点半,也随着另一支“解马”小分队出发了。他们这一次是跑半程,完全按照正式比赛的出发点和终点来跑,从奥体出发,跑到太阳宫。

那是一个周五,一下班,他们纷纷赶到集合地点。和全程相比,半马的压力不是那么大,“基本上抱着一个玩的心态。”一路上,竹狼就像导演一样,给跑友们介绍着南京的一个个地标。这些地方他们平时开车、坐车路过,却很少从跑步的视角去观望。大家一路上热烈地讨论着南马今年与去年在线路上的不同设置。每到一处有特色的地方,竹狼都会先找好方位,然后设计队形,最后找路人帮大家拍合照。

最终,他们用两小时十分,跑回太阳宫。

“解马”并非男人的专利

“解马南马”这样任性疯狂的举动,并非男人的专利。在跑团中,有三个妹子参与了“解马”之行。家住仙林的“仙姐”参与了半马,她坦言,跑步一定会有难熬的时刻,但是,“喜欢就会坚持啊,越是最后越要突破自己。”

穿行在南京主城区,仙姐说,她看到了历史遗存与现代时尚的融合,传统文化和科技文化的交汇,一路跑下来,有点穿越时空隧道见证历史的感觉,像吃了一顿饕餮大餐,特别满足……

警花徐晓雯分享了“解马”的心得。“一定要带水,带水,带水!”徐晓雯强调,重要的事情说三遍。当天跑半程时,天气特别热,别人都带着水壶腰包,她背着普通的包,结果严重脱水,幸而很快进入超市补水。一下半瓶水就下了肚。她特别感谢同伴老吉的热心,帮她背着剩下的半瓶水。因为队伍里有女孩子,队友们也会迁就一下女生的速度,并且随时观察她们有没有掉队,这种协力互助何尝不是跑步的魅力所在?

奔跑中,徐晓雯也会畅想正式比赛当天各路段交通要道封锁的场面。“好多熟悉的地方啊,我就要跑着经过这些南京的地标,作为东道主,我觉得好亲切,好骄傲!”

“跑步,不仅是跑出去,更是将自己找回来,因为跑着跑着,你就会在下一个终点,遇见更好的自己!”徐晓雯说。

跑龄只有一年的乐乐,把第一次跑全马的经历献给了这场非正式比赛,但是她说,这就是一个完整的全马,一点不比正式的差,“陪跑的全是帅哥,赏心悦目,哈哈。”

出发之前,她有些信心不足,做好了如果跑不下来就打车回去的思想准备,但是她最终却以超乎想象的轻松跑完了全程。到达终点后,她连呼:不可思议!

总结成功的经验,乐乐说与王楠的带队跑不开,他经验丰富,路途中心错误的跑姿、呼吸等都得到了纠正。当然,因为跑的是南马线路,也给了她力量。去年南马,她就挤破脑袋要报名,结果没报上,带着这样的遗憾,她提前踏上了这条带着光环的“南马赛道”,一路穿越各个南京地标,让她有把南京贯穿的感觉,“感觉太赞了。”

对于2016南马,乐乐希望自己也能中签,“相信自己能顺利跑下来,希望跑出自己的个人最好成绩!”



王楠,资深跑者,跑龄7年,参加过30余场马拉松及越野赛事

已。王楠说,奔跑穿过一个个地标,就是过关斩将的感觉。过了一个地标,就想着下一个地标在不远处。路过中华路,看见夫子庙的牌坊,出了中华门,看到大报恩寺的灯光……和地标的一次次相遇都让小伙伴们兴奋不已。



南京悦跑团的成员都是跑步的“硬腿子”,也是南马的忠实拥趸

▲ 对话 王楠:跑南马也要用洪荒之力

柒周刊:南京悦跑团目前有多少人?报名南马的情况如何?
王楠:跑团目前约2500人,截至目前报名南马的约1400人。

柒周刊:有没有想过为什么南京爱跑步的人越来越多?
王楠:全民健身热潮,喜欢运动的人越来越多,跑步变成了一种时尚。

柒周刊:去年南京马拉松赛后,你被评为影响南马的十个人之一,这对你有怎样的激励?
王楠:感谢大家的信任吧,一年来一直在推动跑步运动。希望更多人能投身这项运动,它成本不高,魅力十足,更重要的是,它能带来健康,还能带来朋友。

柒周刊:去年你扛着南京悦跑团的大旗跑完全程,今年还会这样做吗?
王楠:今年如果没有特殊情况,一样会扛着跑团大旗跑全程的。

柒周刊:对2016南京马拉松有怎样的期待?
王楠:2016南马,希望外地跑友能够享受最南京线路,感受南京人民的热情。希望主办方多从跑友角度出发,做出大众跑友喜欢的赛事。

柒周刊:请用一句话表达你对跑步的深情。
王楠:我用洪荒之力在跑步,哈哈哈。说正经的,就是我微信的签名:跑即修行。

▲ 线路点评

美景增加 难度也增加

龙脖子路是整个线路中坡度最大的一处

根据南京2016马拉松官方网站上公布的跑步线路,全马的跑步线路是从奥体中心东门出发,在主城区内绕一圈,再回到奥体中心。半马的跑步线路,出发点与全马一样,终点设在太阳宫附近。

据了解,2016南马比赛当天部分路段将采取临时交通管制措施,部分公共交通运行时间、线路和车次也将调整,可能给市民出行带来一定影响。对此,组委会表示相关部门正在不断完善公交、交通保障方案,力争尽可能减小对城市生活的影响。

提前“解马南马”的先驱跑者,对这条南马赛道有怎样的感受呢?对参赛者又会有什么建议呢?

南京悦跑团创始人王楠表示,2016南马线路将南京六朝古都的文化底蕴和现代城市文明完美结合,堪称“最南京”的马拉松赛道。线路从奥体中心出发,经大报恩寺过秦淮河到中华门;穿新街口经孙中山铜像到总统府;游明故宫逛南博进中山陵景区;过琵琶湖进玄武湖到达玄武门;一路向南返回奥体中心。“只有南京人才会懂得,把新街口设为南马赛道一部分的意义。”王楠激动地说。

不过,王楠也表示,与去年相比,今年南马线路相对而言难度增加了不少,主要体现在海拔上升数据,15KM左右进入明陵路开始有缓坡,18KM左右太平门路(俗称龙脖子路)是整个线路中坡度最大的一处,此时半程选手已接近终点,不要紧张,平缓应对;而全程选手还未完成一半的路程,一定不要冲坡太猛,保存体力。

整体来看今年线路的精华部分还是体现在前半程,后半程大都是河西现代群,但相比去年有了很大的变化,至少今年后半程应该会很有多热心观众为选手加油,这样跑友会越跑越有动力。

不过需要注意的是,十公里以上的跑步已经是超强度运动,对于想加入跑步的小伙伴,一定要重视自己身体的反应,循序渐进,多与跑友交流,改进自己。