

上海马拉松组委会解答十个“菜鸟”问题

芯片计时,跑出赛道肯定被发现



□晨报记者 刘辉

还有两周,上海马拉松就要鸣枪出发了。笔者这次报名了半程马拉松,为了顺利完赛,目前正听从跑步教练的建议做针对性训练。

逐渐从跑步机过渡到公路跑,为此还专门试了几款跑步鞋: Nike Lunar 和 Flyknit Racer 系列,穿着前面一款跑了一次 15 公里,又穿着后面一款跑了一次 21 公里。还与几位有经验的跑友交流了路跑心得。

还有一件事值得与读者和跑友分享,那就是笔者发给上海马拉松赛事组委会的邮件得到了他们的热情回复。笔者在邮件里提了一些第一次参加马拉松赛的“菜鸟”问题,相信很多第一次参赛的跑友也会遇到同样的问题,在此刊登希望能给大家一些帮助。



【跑步故事】



连续两周以来,晨报体育微信、微博平台开放征集上海跑步路线和跑步故事,我们收到很多热心读者、跑友的推送。

从本周开始,我们将从中选取特别的故事或者路线刊登,与更多的读者和跑友分享。

欢迎读者继续关注并参与我们的跑步路线和跑步故事征集活动,一经选中将获得我们送出的跑步装备。

作者供图

□萨拉推荐的跑步路线是从中山公园出发,沿着苏州河、外滩、坐轮渡去浦东,再跑到世纪公园。

问题 1:作为一个“跑步机马拉松”爱好者,今年我报名了上海马拉松半程跑,请问对我这样第一次参加半程跑的初学者,有哪些建议?

答:首先参赛者必须是一个平时一直坚持跑步锻炼的选手,半程马拉松共 21.097 公里,作为一名初学者我们的建议是在比赛过程中合理分配体力,及时补充水分,第一次参赛只要跑到终点就是胜利。

问题 2:第一次参加半程马拉松,也许需要三个小时跑完规定路线,我担心赛事组委会等不及我,恢复了正常的交通,我可不想在车水马龙中跑完最后的几公里。

答:半程马拉松的关门时间为 3 小时,组委会根据国际田联的规程在各路段都设立了相应的关门时间,组委会本着让更多人跑完马拉松赛的原则在关门时间的设立上还是比较宽松的,2011 年上海国际马拉松赛的完赛比例已经达到了 97%,属全国第一。

问题 3:我曾经在往年的上海马拉松比赛里看到过身穿蜘蛛侠服装的参赛者,请问对于参加半程、全程马拉松赛的参赛者在服装、护具等方面有没有什么限制和标准,比如不能戴面具?

答:组委会会发给每个运动员一件由赞助商提供的跑步 T 恤,但是对于服装、道具没有硬性的规定,我们欢迎更多的参赛者能够穿着自己的个性服装进行参赛,不仅仅把上海国际马拉松赛看作是一个比赛,更是把它当作一个盛大的跑者的节日。

问题 4:平时训练的时候,我习惯一边听音乐一边跑,请问在比赛中有没有对随身携带物品的限制。另外,我可以在途中接听电话吗?

答:参赛者完全可以听着音乐进行比赛,享受跑步的乐趣。对于接电话我们希望参赛者在接电话的过程中也能够采取步行的方式,不要停在原地打电话,让身体还是处于一种运动的状态。

问题 5:每个参与者都希望在一个公平的环境里比赛,我也听说过计时点和计时芯片,具体在比赛中这些措施是如何工作的?如果一个人半程跑出比赛路线,搭乘交通工具,他会被发现吗?

答:组委会针对参加全、半程的选手都规定佩戴一枚由组委会提供的计时芯片,今年上海国际马拉松赛将根据中国田径协会金牌马拉松赛的标准,在每 5 公里处都设立一个计时

点,参赛者必须通过全部的计时点成绩才属有效,如果有人半途跑出赛道搭乘交通工具,肯定会有个别计时点无成绩,在终点领取成绩证书时马上就会反映出来,提示哪个路段没有计时成绩,该参赛者成绩无效。

问题 6:半程马拉松要完成 21 公里多的赛程,我能找到饮水点吗?如果我实在需要上个厕所,怎么办?

答:按照马拉松赛的规定每 5 公里处会有饮水站,组委会还会每 5 公里安放移动厕所供参赛者使用。

问题 7:如果我顺利地完成这次的半程跑,我会得到一个完赛证书吗?有没有一个必须达到的时间限制?

答:在全程 6 小时,半程 3 小时内到达终点的选手,在计时芯片判定成绩有效后都能够领取一份成绩证书,成绩证书上将会显示参赛者的成绩及名次。

问题 8:听说,达到一定完赛成绩的参赛者还可以申请 2 级运动员,请问这个标准是什么?

答:参加全程马拉松的参赛者在完成比赛后可以申请等级达标,上海国际马拉松赛完赛者根据自己的成绩可以申请 1 级、2 级运动员,但是申请等级运动员的参赛者必须在赛前报名时注明需要申请等级达标,2 级运动员必须达到:男子 3 小时 10 分,女子 3 小时 50 分。在比赛时会有专职的裁判对其进行严格的检录和判罚,坚决杜绝作弊事件的发生。

问题 9:我知道在出发的地方,有存衣车帮助运动员存放衣物,我在半程终点如何找回我存放的衣物?如果不巧半路放弃了比赛,我该怎么办?

答:到达终点的选手可以根据自己的参赛号码找到自己的存衣车取回衣物,半途放弃的选手可以乘坐组委会提供的收容车到达终点领取衣物。

问题 10:今年上海马拉松赛参加人数是多少?我知道包括健身跑的参与者都会得到一个号码,这个号码有什么讲究?

答:全程参赛人数是 8000 人,半程有 10000 人,健身跑则有 12000 人。每个参赛运动员都会有一个属于自己的参赛号码,根据参赛号码可以知道自己所参加的项目,在起终点,运动员也可以根据自己的参赛号码进行存衣服务。

让更多女生跑起来

□萨拉

我 17 岁开始跑步,已经 10 年了。开始的时候受我父母影响,从小看他们跑马拉松,但真正让我跑步的原因是为了排解压力。上学的时候,每次考试,我都压力很大,后来发现跑步是个好方法,缓解考试前的压力非常有效。

我高兴的时候跑步,情绪低落、生气的时候也会跑。跑步过程中,精神和身体都得到释放。跑步让我更好地感受身体机能的变化,这也是我喜欢跑步的原因之一。我可以时刻感受到体能、肌肉力量的变化,有时强,有时弱,我能知道身体的哪部分更需要锻炼。经常坐在办公室工作,缺乏锻炼,就很难察觉到身体的变化。

在一个城市找到适合跑步的地方,也需要发现和选择。我生活在上海,常跑的路线是从中山公园出发,沿着苏州河、外滩、坐轮渡去浦东,再跑到世纪公园。距离差不多在 21-25 公里左右。

因为工作关系,现在我每周跑 3 次,不是很多,但我每天都会做运动。我最喜欢跑步,有时候也骑自行车,还会请教练辅助做一些无氧运动增强力量。

中国有很多不错的地方适合跑步,我人生中的第一个马拉松是在北京参加的长城马拉松,非常有挑战,难度很大,当然也非常非常有魅力。我还到香港、新疆、内蒙古、杭州等地方参加跑步比赛。

贵州的比赛给我印象很深刻。一共分三天,第一天是全程马拉松,第二天 38 公里,第三天 22 公里,总共 100 公里。在贵州三个不同的地方跑,各具特色,风景很美,人们也很

热情,穿着民族服装,奏着音乐在沿途加油。今年我在这个超级比赛中取得了全马 3 小时 10 分钟的个人最好成绩,我太高兴了。12 月 2 日,我会参加上海马拉松,这次没有设定什么目标。去年我参加了半马,今年将挑战全马,以前都是参加越野马拉松,普通公路全程马拉松还是头一次参加。

在上海我遇到了很多热爱跑步的人,一起做了一些有意义的事。我是东非马塞超级马拉松组织者之一,这是个公益性质的跑步活动,全程 75 公里。今年已经是第二年了,我们为当地的教育事业共筹集了 36000 美元的善款,用于帮助肯尼亚的女孩子上学。今年共有 230 人参加这项赛事,并且有很多中国的跑友参赛,1 人来自北京,有七八个来自上海。

关于跑步装备,我很注重高质量的产品,在意设计和细节。比如现在我穿的这件耐克跑步女子针织外套,材质舒服、保暖,侧面有小口袋可以放跑步需要随身携带的小物品。另外反光条的设计对于夜跑很重要,能增强安全性。另外,Nike+ Running App 我也经常用,每次在跑步过程中听到这款应用程序传来的鼓励声,我都格外兴奋。

我还有个愿望,希望通过自己的微薄之力带动更多的中国女孩子参加跑步。据我所知,在中国爱跑步的女孩并不多,我希望她们能更多参与跑步并获得健康和快乐。Nike 每年的 10 公里跑很适合女孩,稍加努力就能完成,也能从中获得快乐。马拉松不适合初级的跑者,难度太大,容易受伤,对女孩和初学者来说,循序渐进很重要。

萨拉 (Sarah Edson)

来自英国,在中国工作了四年,英孚教育市场部职员。曾参加过国内多项越野马拉松赛,今年曾在铁木真草原马拉松比赛中获得女子组冠军。她还是东非马塞 75 公里超级马拉松赛的组织者之一。