



“如果你想强壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!”2000多年前古希腊山岩上雕刻的这些字句,赋予了奔跑不可抗拒的魅力。而温暖宜人的四月天,无疑又在这些魅力之上增加了一个大大的理由。

没有时间犹豫,一年一度的北京长跑节来了!4月26日,天安门广场将再度鸣枪,发起万人奔跑的号令。早已报名的奔跑族们,是不是早就按捺不住心中的喜悦,摩拳擦掌跃跃欲试了?先别急,本报编发了长跑节的相关信息,让您对赛程有个全面地了解,做到心中有数,临阵不乱。如果您还只是对奔跑心仪已久的心动一族,也在此编发了有关跑步的知识,让您跑得科学、跑出健康。

兄弟,还等什么,让我们一起奔跑起来吧!

奔跑吧,兄弟!

2015北京国际长跑节



2015北京国际长跑节项目及线路一览表

| 项目 | 起点 | 检录/集结时间 | 鸣枪时间 | 路线 | 终点 | 关门时间 |
|------|-------|--------------|------|---|----------|------|
| 10公里 | 天安门广场 | 6:30 检录入场 | 7:50 | 由天安门广场出发,经广场西侧路、煤市街、珠市口西大街、前门大街、天桥路、天坛东路、永定门东大街、永定门西大街、先农坛体育场南门到达比赛终点 | 先农坛体育场 | 9:00 |
| 5公里 | 天安门广场 | 6:45 检录入场 | 8:15 | 从天安门广场出发向南途经煤市街、珠市口西大街、前门大街、天桥南大街、永定门内大街、先农坛体育场东门到达比赛终点 | 先农坛体育场东门 | 9:00 |
| 家庭跑 | 天安门广场 | 6:45集结 | 8:05 | 环天安门广场 | 天安门广场 | / |

本届长跑节于3月18日启动报名,21000个名额提前半个月便已录满,可见人们对长跑节的喜爱程度和参与热情。除本土选手外,报名者中还有包括来自美国、英国、日本、澳大利亚、安哥拉等五大洲27个国家的数百名外国跑手。

2015北京国际长跑节设置十公里北京跑、五公里迷你马拉松健康跑和环天安门广场家庭跑三个比赛项目。5公里和10公里跑两项分别设男子成年、男子青年、女子成年、女子青年4个组别。路线设置与去年完全一致,起点设在天安门广场内。其中5公里跑于8:15鸣枪,终点在先农坛体育场东门。比赛路线:从天安门广场出发向南途经煤市街、珠市口西大街、前门大街、天桥南大街、永定门内大街、先农坛体育场东门到达比赛终点。10公里跑于7:50发枪,终点设在先农坛体育场。比赛路线由天安门广场出发,经广场西侧路、煤市街、珠市口西大街、前门大街、天桥路、天坛东路、永定门东大街、永定门西大街、先农坛体育场南门到达比赛终点。家庭跑以3人为单位,于8时05分开跑,终点即在天安门广场。(见右表)

特别提示

(一)关门时间。10公里和5公里项目设关门时间为上午9时。未在关门时间内完成比赛的选手须立即停止比赛,退出赛道。

(二)芯片计时。10公里比赛采用芯片计时,各参赛者必须佩戴芯片(提供的参赛包中包含)。在起终点设有芯片感应带,参赛者行进中必须逐一通过地面的计时芯片感应带,如选手缺少任何一个计时点的成绩,将取消该运动员的比赛成绩。

(三)车站服务。10公里和5公里在比赛线路3公里后,赛道沿途将设置共3个车站,为选手提供水、功能饮料等供选手补充体力。

(四)装备寄存服务。10公里项目提供装备寄存服务,在起点设置装备寄存车。选手须在各自寄存包上放置号码布,并在赛事当天上午7时至7时40分期间交给位于赛事起点的寄存车上的工作人员(根据号码布存放)。参赛选手须按照规定存放个人物品,贵重物品不得存放在包内(如手机、有效证件、现金、掌上电脑、iPad等),否则任何物品遗失由选手自行负责。参赛选手须在比赛当日10时30分前到先农坛体育场存衣区域领取个人存放的物品。超过领取时间没有领取的选手,组委会将按无人领取处理。5公里和家庭跑项目不提供装备寄存服务。

(五)取消参赛资格。长跑节组委会将对起点、全程路线和终点进行监控,对出现以下违反比赛规定的参赛选手取消参赛资格并不记成绩:

- 1.使用虚假个人信息、证明文件或报名后由其他人员代跑;
- 2.涂改或遮盖比赛号码布;
- 3.不按规定的起跑顺序在非报名项目的起跑点起跑;
- 4.没有沿规定路线跑完各个项目的全程,绕近道或途中插入;
- 5.号码布由大会统一制作。比赛时号码布必须始终固定在胸前,胸前无号码布跑到终点者不予录取名次;
- 6.在终点不按规定要求重复通过终点领取纪念品。

(六)健康要求:长跑节组委会对参赛选手提出了“身体健康、有长期参加跑步锻炼或训练的基础”这一要求。更特别建议以下疾病的患者在参加比赛时须做好特别的预防措施,切不可带病参赛。

- 1.先天性心脏病和风湿性心脏病患者;
- 2.高血压和脑血管疾病患者;
- 3.心肌炎和其他心脏病患者;
- 4.冠状动脉病患者和严重心律不齐者;
- 5.糖尿病患者或低血糖患者;
- 6.其他不适合运动的疾病患者。

各项目赛道沿途均设急救车,若选手在跑步过程中有任何身体不适,需及时通知医务人员。

福利号外

世界田径锦标赛将于今年8月在北京举行,逢此良机,北京市体育局与世锦赛赛事组委会特意拨出1500个名额,让北京跑友到世锦赛上与职业马拉松运动员同场竞技。据悉,在本届北京国际长跑节10公里项目男子成年、男子青年、女子成年、女子青年4个组别中排名在前375名长期在北京居住的跑手将获邀参加田径世锦赛的“10公里短程马拉松”比赛。

零起步跑起!



对于刚刚开始跑步的人,在零起步阶段一定要克服急功近利的心态,坚持经常和循序渐进,掌握正确的跑步方法,控制好运动量,否则很可能造成损伤,得不偿失。

制定计划

下面就推荐一组为期四周的适合零起步者的锻炼计划,建议一周内跑步不要少于3次,每天于同一时间进行锻炼。

第一周:步行10分钟,慢跑1分钟,然后步行1分钟。重复慢跑1分钟,步行1分钟,每隔10分钟做1次或者一直坚持到你感到累为止。然后步行5分钟。

第二周:步行10分钟,慢跑2分钟,然后步行2分钟,重复慢跑2分钟,步行2分钟,每隔10分钟做1次或者一直坚持到你感到累为止。然后步行5分钟。

第三周:步行10分钟,慢跑3分钟,然后步行2分钟,重复慢跑3分钟,步行2分钟,每隔15分钟做1次或者一直坚持到你感到累为止。然后步行5分钟。

第四周:步行10分钟,慢跑5分钟,然后步行2分钟,重复慢跑5分钟,步行2分钟,每隔15分钟做1次或者一直坚持到你感到累为止。然后步行5分钟。

跑步时,要有意识地把双脚步伐节奏与呼吸节奏协调起来。一般来说,根据自己体力状况和跑步速度变化,可以采取二步一吸、二步一呼或三步一吸、三步一呼的方法。跑步刚开始或者速度较慢时要采用鼻子吸气。随着跑步距离和强度加大,氧气需要量增加,要改用口鼻吸口的呼吸方式,在吸气和呼气时要做到慢、细、长,最好是口微开,轻咬牙,舌尖卷起,微微抵住上腭,让空气从牙缝中进出。呼吸时,要注意做到均匀而又富有节奏,呼气要短促有力,吸气要缓慢均匀,有适当深度,忌大口快速呼吸或者喘粗气。

在这个阶段,跑步的速度以没有不舒服的感觉为限度,跑完的距离以没有吃力的感觉为宜。跑步后可能出现下肢肌肉疼痛,这是正常反应,坚持锻炼几天后这种现象就会消失。

自测等级

待参加跑步锻炼三至四个月后可进行一些测验,对自己的锻炼水平做到心中有数。测验时以12分钟跑完的距离为计算等级的起点。

30—39岁年龄组的人,12分钟跑完的距离达不到1.5—1.8公里,说明锻炼水平较差;如能达到1.8—2.6公里,说明锻炼水平为良好;如能超过2.6公里,即达到优秀锻炼水平。

40—47岁年龄组的人,锻炼水平较差者每12分钟跑完的距离为1.6公里以内;良好者为1.7—2.4公里;优秀者为2.5公里以上。

50岁以上较差、良好和优秀者每12分钟跑完的距离则分别为1.5公里以内、1.6—2.4公里和2.5公里以上。

初尝比赛

相比日常枯燥的跑步锻炼,参加比赛则更富于挑战性和激励性,有助于坚定奔跑的意志和决心。在锻炼几个月后,可以尝试参加一些短距离的跑步比赛。将自己融入奔跑的人流,在超越和坚持中不断充实内心奔跑的力量,一旦你完成了第1个5公里跑,你就会更喜欢跑步,从而将跑步进行到底。

学会休息

跑步会给你带来很多的好处,而这些好处都是你用代价换来的。这个代价就是肌体内肌肉组织的不断被破坏和重组的反复过程。无休止地跑步最终会导致肌肉损伤。而肌肉组织在休息后会比原来更加强壮。因此,学会跑步更要学会休息。

- 1.每周少跑几天。
- 2.每周用一些低强度的训练来代替1天或2天的跑步。如在功率自行车上进行有氧、出汗的训练。
- 3.把某些步行活动融入到你的训练之中。
- 4.比赛应该少一点。
- 5.在你没有比赛任务而准备维护体能时,应尽量尝试降低运动量,保持成绩和坚持降低训练量。
- 6.有计划地进行深层组织按摩。

历史回顾

北京国际长跑节是由北京市人民政府批准,北京市体育局主办,北京市体育竞赛管理中心承办的具有悠久历史和较大国际影响力的体育品牌赛事,主要由北京春季长跑比赛演变而来,迄今已有59年历史。

59年前,人民日报、光明日报、工人日报、中国青年报、新体育杂志、北京日报等单位为促进体育运动的开展,扩大体育宣传,联合发起创办了北京市“胜利杯”环城赛跑,这是北京国际长跑节最初的由来,在当时是我国最大规模的群众性长跑竞赛。翌年,比赛名称更改为春节环城赛跑。1989年又更名为春季长跑赛。1995年,由于众多国际友人加入长跑队伍,赛事提升为北京春季长跑暨国际长跑节。到了2007年,这一比赛又与北京国际公路接力赛合并,更名为北京国际长跑节。除因“自然灾害”和“文革”期间停办8届外,比赛一直延续至今,是北京市重要的传统品牌赛事。

1956年2月15日举行了首届比赛,有1450人参加。起

点从天安门出发,经西单、平安里、张自忠路、东单,回到天安门广场,全程13000米。北京市体委第一任主任柴泽民为起跑鸣枪发令,北京长辛店机车车辆厂技校老师张威获得冠军。北京市春节环城赛跑在当时是我国规模最大的群众性长跑比赛,它开创了建国后大规模群众长跑活动的先例,并且规模逐年扩大,竞技水平不断提高。到了1965年,春节环城赛跑已有7300多人报名参赛。从1966年开始,全市各系统经过初赛,选拔出优胜者参加北京春节环城赛跑,人数达到了2万多人,社会影响之大,盛况空前。这充分反映了首都各行各业为建设祖国,努力锻炼身体的高昂热情,即使在比赛停办的年代里,仍有不少爱好者自发组织起来进行长跑锻炼。

1972年环城赛跑恢复后,陆续增设了少年组、老年组和女子组。从1995年起,北京春季长跑新增设了外宾组,并提高了国际长跑节的赛事知名度。比赛吸引了更多的境内外长跑爱好者前来参赛,为友好交流搭建了新的平台。