

「文化八仙桌」系列访谈——特别策划

# 跑出城市生命力



◆总策划：张微贞  
◆主讲：徐立堂  
沧州市长跑协会会长  
◆执行：祁凌霄  
沧州市长跑协会顾问  
◆主持：李秀红  
沧州市长跑协会副秘书长  
魏民  
沧州市长跑协会副秘书长  
◆摄影：马国兰  
马拉松爱好者、摄影师  
高海涛

主持人：

今年4月的第八届沧州市半程马拉松比赛，数百名运动员沿大运河长跑，成为一道靓丽流动的城市风景，其中有哪些成功的组织经验？



徐立堂

徐立堂：这是市体育局联合市长跑协会倾力打造的重要体育赛事之一，以大运河为平台，唱出了一场“体育+旅游+文化”融合的大戏。

马拉松首先是一种精神，它承载着生命不止、拼搏不息的顽强意志和热爱生命、乐观生活的豁达心态。作为赛事的组织者，长跑协会积极宣传，传递正能量。首先，通过网站、报纸及微信公众平台把赛事信息、要求、报名渠道、组织与协作等相关工作宣传出去，增大赛事认知度的同时，提高城市的品牌影响力；其次，结合城市定位和赛事主题，选定奖牌、参赛服装设计图案；再是现场奏国歌、传递国旗，运动精神与爱国情怀相融。

马拉松赛事具有极限挑战色彩，为了确保赛事安全，21.0975公里的赛道有公安交警部门协助全线戒严、维持秩序，每隔2.5至5公里设置一个赛事补给点、医疗救助点，安保人员及志愿者分散在关键路段，沿途有5至8辆救护车负责随行……对讲机相连，随时联系，及时救助。

召开协调会，进行分工，每个细节都由专人负责并确保衔接到位。工作人员的热心、责任心及无私奉献精神确保了历届马拉松比赛的成功。

段会作：在赛前我们首先成立了30人的筹备委员会，多次商谈；比赛前又去现场模拟各个环节，具体落实到人。

魏民：这次赛事主要路线围绕南运河。当天，运河两岸桃花盛开，马拉松人群在桃花掩映的运河岸上穿行而过，给大地带来了将近万人的旅游人群。组织赛事要有坚定不移的信心、持之以恒的恒心、乐于奉献的爱心。一届赛事考验组织者的能力，连续八届赛事考验组织者的经历。从第一届到第八届，沧州跑步爱好者增加几万人，参赛者增加几千人。



郑寿存

主持人：

长跑对体力和精神素质要求较高，组织者、参加者应注意哪些问题、提供哪些保障？

徐立堂：据报道，我国目前有3亿人跑步，跑步已成为最火的运动之一。首先，跑步可以带来健康的身体，促进血液循环，加快新陈代谢，提高身体免疫力和肌体修复力。其次，跑步能带来好看的形体，是最有效的燃脂运动之一。再者，跑步可以带给人快乐，让人摆脱负面情绪，远离抑郁，乐观自信笑开颜。跑步还能让人享受生活的乐趣。食量大增，消化好，能扛的事多了，睡觉变香了，很多生活乐趣都能享受到。

段会作：不要过度训练，过度训练会疲劳甚至骨折，使人失去跑步的乐趣。如果出现了这些症候，应休息。有经验的跑者，每隔几周会略减训练量，以使身心休息。对于初学者来说，赛前参加路跑非常重要，将使人获得宝贵经验。马拉松前两三天，不要太累。训练开始时，应尝试各种跑法。如果当周要参加路跑比赛，训练里程要减少到一半，或把当周的路跑训练去掉。

建议刚开始练习马拉松的人，每周能排休2天，不做任何运动；有经验的跑者可作慢跑或综合练习，但不要激烈。

第一次跑马拉松，不必做速度训练，长跑里程数已给身体压力负荷，速度训练会增加受伤机率。若已达高峰想再突破，速度训练可收到意想不到的效果。可每周一次排入间歇的慢跑，慢跑中加入20至30分钟的快跑，速度比预定跑马拉松的速度再快些。马拉松动力来自内心，需要

勇气、耐力、专注和积极性，从马拉松获得的快乐远大于痛苦。

魏民：组织者应想得全面些，有备无患，做好预案，有合理的急救和应急措施，充分考虑季节差异。提前把应急措施考虑到位，安全保障准备到位，物品准备设施布置到位。参加者要有良好的体能、自我认知和感知，合理评估自身身体情况，有经常锻炼的基础，定期体检，保证参赛过程中平稳的状态，理性参赛。所有运动都以健康为目的。

主持人：

对于普通群众和爱好者，应如何做好长跑运动的科普、培训、路线选择等工作？

徐立堂：参加者要有训练基础、安全完赛意识，不要一味追求成绩、健康、快乐、平安、幸福是初衷和归宿。5月4日，北京奥森有一晨跑者猝死，没能救回来。当天，乌蒙山越野中的一位跑者倒下。5月8号，四川一跑友不幸猝死。短短5天，3起猝死事件，让人心痛。

和成长经历。如果是速度训练一定要到体育场，总体来说，塑胶跑道对跑者是最好的选择。

魏民：目前沧州主要跑步人员散布在各个公园和操场，以晨跑为主。长跑协会每年都定期组织长跑知识大讲堂，邀请专业运动员、运动医学专家做专业讲座和经验分享。在路线选择上，普通群众选择封闭式操场和公园较合适，一安全，二操场塑胶跑道弹性较好，三人员较多，遇到问题可及时解决。有经验的跑友可以选择城市干道两侧便道进行长距离拉伸。具体路线上，沿运河一带都是非常好的跑步场地，有塑胶跑道的体育场也很好。

跑步以下肢为主，但要全身协调，同时辅以其他运动项目，以横向移动、转体类为主。要加强相关肌肉群，尤其以下肢和臀部的力量和柔韧练习。跑前充分热身，结束后要积极放松拉伸恢复。做好身体机能的基本监测，健康饮食和充足睡眠。跑步是前后向的运动，没有左右、旋转，一味向前跑，会导致膝盖歪、盆骨歪、足内翻、髂胫束紧张。许多跑步没有延伸到臀部。每次跨步，力全数集中到腿部，腿部负担变大。建议通过锻炼臀部增加动作幅度。足部着地时要注意着地点与重心的距离，着地距离越接近重心下方，下肢的受力会越小、越远，下肢的受力就越大。

劳未出现时，可跟随跑步节奏自然呼吸，不用过多调节。但运动一段时间后，能量储备减少，当极点来临时，需要做几次缓慢深长的呼吸来缓解胸闷和呼吸急促的问题。

马国兰：我原来身体不太好，一个偶然的时机，朋友带我开始慢跑。半年以后，就去北京跑了一个半程马拉松。从此坚持每天跑步，在全国各地跑过二十几个半程。跑步成了我生活的习惯，收获了好身体，有了一群志同道合的跑友，有了与同龄人不一样的灿烂容颜。2016年，一次意外中我扭伤了左膝，放弃了赛道马拉松，但多年对马拉松的情怀让我舍不得离开，决定拿起相机记录。每个镜头下，跑步者都是满脸笑容，神采飞扬，汗水中那种坚毅那种幸福让我感动，没有跑过马拉松的人是体会不到赛后那种滋味的。记录是为了弘扬他们的精神，宣传他们的意志，更多的人参与进来，挑战自己，给家人给自己带来更多的幸福与快乐。如果有人看到我镜头下的跑者而参与进来，那就是我的荣幸。希望沧州的晨光中有更多的跑友，希望沧州的马拉松越办越好，更希望我的作品能吸引更多的跑友参与马拉松。



段会作



魏民

主持人：

队伍中，有两位特殊运动员坐着轮椅参赛，他们的参加具有哪些特殊意义？长跑运动在市民中基础如何？

魏民：罗彬和袁逢艳两位特殊运动员参加这次马拉松，是全民健身普及的体现，也是一种精神鼓舞。他们成为一道引人注目的风景，志愿者、运动员个个伸出大拇指，为他们加油鼓劲，都说坚持的样子很美。这种精神会带动和感染更多的人参与，让市民更有精气神，让这座大运河城市更有活力。两位特殊运动员以前不愿出门，不愿和别人交流，自从参加了这些活动，开朗起来，活跃起来，积极融入了这个社会。据了解，前些天他们也参加了沧州大运河定向越野赛，报名了健康跑。

段会作：残疾人参加马拉松比赛，与健全人之间深入理解、交流、融入，展现了自尊、自强、自立、自信的风范。体育活动对残疾人自信心的建设非常重要。通过参加体育运动，残疾人可以走出家门，感受到被社会接纳的温暖。

徐立堂：长跑运动在市民中具有长远性、广泛性及蓬勃发展势头。2004年，我市邱铁良、王浩两位首次参加北京马拉松比赛；2014年10月20日，沧州市长跑协会成立，成为我市首家以长跑活动为主的民间体育社会团体。成立以来，成功举办了8届沧州市半程马拉松比赛，参赛规模由首届的来自沧州辖区的230人发展到来自全国20个省、自治区、直辖市的3000多人。在青县、献县、南大港等地成功组织了沧州市长跑巡回赛，带动了全市全民健身运动的全面开展，有效提高了我市的知名度和影响力。协会会员也由首批的129名发展到现在的上千人。沧州市及辖区各县（市、区）长跑爱好者及跑步团体应运而生快速发展。目前沧州市下辖各县（市、区）基本都有跑步组织或县级分会。



李秀红



马国兰

主持人：

历史上的马拉松比赛对城市发展起到哪些作用？沧州的马拉松比赛在增强城市活力、生命力上有哪些价值？

徐立堂：跑步的魅力源于对生命价值与健康生活的再定义，马拉松比赛能吸引民众积极参与，满足民众精神需求，增加幸福感，城市的活力和生命力因此不断迸发。北京作为国内第一个马拉松城市，被马拉松爱好者们誉为“国家马拉松”。历经30多年，北京马拉松已成为群众体育、竞技体育、体育产业和体育文化相结合的典范，并以其广泛的群众基础和独特的文化魅力，吸引着越来越多的选手参赛，成为国内外马拉松爱好者的盛大节日。还有衡水马拉松，短短几年，极大地拉动了衡水体育产业、文化产业，给衡水带来了让世界瞩目的机会。

也得到了市委、市政府及市体育部门的大力支持。长跑协会已经成功举办了8届沧州市半程马拉松比赛，对城市形象、城市（赞助企业）品牌、城市人文底蕴、经济发展、服务质量提升等都有很好的宣传和带动作用。

一个城市的马拉松就是城市的节日，这一天，为了给选手们提供安全、舒适、愉悦的物质和精神保障，展示城市魅力，亮出城市名片，我们需要设置大型主会场、需要封路、设置安全标识、宣传牌匾等，需要热情市民和志愿者投身赛事，广大市民能亲身体验马拉松的坚韧、顽强、不轻言放弃的拼搏精神。这一天，选手们跑得酣畅淋漓，收获了挑战成功的喜悦，工作人员心无旁骛，无私奉献着自己的光和热。这一天，我们为选手呐喊、加油，为组织者、参与者鼓掌点赞。整座城市是跃动的、快乐的、欢欣鼓舞的。

沧州的半程马拉松彰显了城市文化。体育赛事促进城市经济文化的发展，城市文化特色形成了城市特色体育赛事。每次赛事，外地跑友的吃、住、行都在刺激本地经济发展，也会到旅游景点转转，无形之中带动本地经济。马拉松为代表的体育赛事，起到了加快城市建设的作用，比如公路、体育场、旅游设施、宾馆、饭店、城市绿化等，促进城市面貌的改变。

魏民：2012年我开始接触长跑，并参与各个城市的马拉松，比如北京、无锡、扬州、衡水、雄安等。这些城市通过马拉松把漂亮整洁的街道、热情欢快

的情绪和悠久的历史文化展现给五湖四海的跑友。大型活动检验城市体系的协调性，上万人同一天涌入，对交通、住宿、餐饮等方面都是考验。沧州作为大运河沿线城市，要通过大型马拉松赛事，展示自己独有的城市文化、人文地理，让沧州具有特色的产业能够通过马拉松传递出去。

段会作：沧州马拉松，只有得到政府大力支持，才能办成真正的国际性马拉松。应利用赛道来展示城市风光、风景名胜、文物古迹、城市地标。赛道是宣传城市的舞台，赛事是宣传城市风范的窗口。外地跑者带来经济活跃的同时，也带来不同的文化风情，民众足不出户就能领略不同文化、民俗和思维。以跑会友，以跑相识，沧州欢迎你！

“文化八仙桌”系列访谈  
主办：沧州日报  
承办：沧州日报《人文周刊》