



如今跑个步也要靠抢！

长跑这么艰难的项目为何这么多人推崇？

■记者 项斌

跑个马拉松都要走后门，这是啥节奏？

曾经何时，长跑似乎只是中老年人的专利，但近几年，长跑运动 华丽转身，悄然成为当前最红的体育运动之一。

2011年，全国各大城市共举办了22场马拉松赛；2012年，增加到33场，参赛总人数也超过50万；今年，国家体育总局预计将举办超过40场马拉松赛。这些数字意味着国内马拉松比赛的场次以每年10场左右的速度递增。

记者从网络上了解到，今年北京马拉松赛3万个参赛名额13个小时被一抢而空；广马、上马、厦马名额很快爆满；杭州马拉松赛的报名速度之快也创历史纪录，甚至有人报名还要走后门。有网友预言，以后参加马拉松赛都需要摇号了。

平淡了大半生的马拉松赛为何成为一种潮流？

问：马拉松到底有多火？
答：火到报名要走后门

几年前，马拉松赛还只是一项专业性非常强、门槛非常高的运动，如今越来越多的人愿意投入到马拉松运动中。跑步只是看来难，其实入门很简单，很多人一接触就会爱上。市健身跑协会秘书长纪建国说。

市健身跑协会成立于2004年，起初只有72位会员。成立当年，协会就开始组织会员外出参加马拉松赛。参加的总是那几个人！

近几年来，市健身跑协会不断发展，以市区总会为中心，下设莘塍、塘下、汀田、外滩4个分会，拥有会员700余人，与成立之初相比，人数翻了10倍，马拉松赛也从最初的无人问津发展成了人人疯抢的“香饽饽”。就上周的杭州马拉松赛吧，我们是做好了准备报名，还是有6人被刷了下来。纪建国说。

据悉，杭马报名网站9月25日开通，市健身跑协会早在8月底就开始筹备，准备好了各参赛选手的材料，等一开通就蜂拥而上，谁知还是有6位跑友被拒之门外，这6位跑友不死心，又多次上诉。市健身跑协会希望能帮忙想办法，后来市健身跑协会通过杭州当地一个协会，历经艰辛，走后门才硬是拿下了6张宝贵的入场券。

要知道杭马还算是比较容易报上名的马拉松赛。纪建国说。

报名马拉松过程堪比参与马

拉松跑步，跑步只是四肢累，报名连手指都发麻！回想起上次的上海马拉松赛报名盛况，资深跑友薛先生说自己是“心有余悸”。当晚坐在自家的电脑前，他光刷新报名网页就花了半个多小时，重复填写了十几次资料，待报名提交一成功已是大汗淋漓。

采访中，不少跑友表示，近几年来马拉松赛的参赛名额越来越紧张。

记者从市健身跑协会了解到，今年以来，协会组织会员参加了北京马拉松赛、杭州马拉松赛和宁德三沙第四届山地越野马拉松赛，其中我市参与人数分别为5人、58人、44人。

11月3日的杭州马拉松赛，报名人数达23000人，我市选手薛迪富以3小时07分跑完全程，排名第52位，为我市参赛选手中成绩最好。

11月9日宁德三沙第四届山地越野马拉松赛，我市63岁的长跑爱好者陈方柱以1小时50分的成绩获得第8名，是温州地区60岁以上长跑爱好者中的最好成绩。据了解，此次赛事是不分年龄组别的，凡16周岁以上的长跑爱好者均可参加，陈方柱能获得第8名实属难得。

据悉，今年的12月1日，市健身跑协会还将组织100位会员参加永嘉县举办的楠溪江杯万米长跑赛，现已进入紧张操练阶段，争取取得好成绩。

问：跑步为何成为新宠？
答：健康、兴趣、潮流

过去我们队伍里，40岁算年轻了，但近几年来越来越多的年轻人渴望加入。纪建国说。

过去，跑步还是中老年人唱主角，时下却成为城市中最潮的运动，每年赶赴马拉松这场时

尚派对成为青中老年人共同的选择。跑步为何成为健身新宠？前晚，记者前去市体育馆，听听广大跑者的心声。记者将他们的心声归结为健康、兴趣、时尚，其中健康因素占60%以上。

「健康为主」

马拉松赛报名井喷，很大程度上是因为大家对自身健康更重视了。

记者进入市体育馆操场内，李先生正在操场内绕圈跑，他告诉记者，每天晚饭后他都会来体育馆跑上几圈。

李先生今年36岁，是一家企业中层，每天开车上下班，最大的爱好就是美食。因常年不运动加上摄入过多的热量，身材是越发圆滚，体重从大学刚毕业时的60公斤一跃到了现在85公斤。

过年过节时，亲戚一见面就讨论他的身材，这先不说，参加单位体检，血压、血脂、胆固醇都偏高，体检单上好几项撑起几把小伞。当场就被

吓到上健身房，但同事说千炼不如跑，推荐我跑步减肥，于是我就跟着他每天出来跑几圈，跑着跑着成了习惯，现在不跑还睡不好。

两年下来，李先生的身材恢复了许多，体检单上的小伞也逐一下岗。

现在生活条件好了，多数人中年发福，健康指数不达标，跑步可以预防多种疾病，提高心脏功能，促进血液循环，最重要的是可以释放压力，是最适合现代人的运动方式。

记者从市健身跑协会了解到，近年来参加协会的会员也都是以身体健康为目的，很多会员经过一段时间的跑步训练，身体素质明显提高。

「兴趣为辅」

49岁的市民章清是马拉松赛的常客，从2008年至今，每年参加五六场马拉松赛。

我是自由职业者，平日时间比较好调配，只要有马拉松赛，我一定参加。章清说。

学生时代的章清体育并不出众，但他喜欢跑步，每天课余时间都能跑上好一会儿。现今跑步成了他唯一的爱好和兴趣，每天他都给自己设定一个目标跑15公里，每周至少跑5天，每周的公里数不少于75公里。或许很多人会觉得每周75公里这个数字很夸张，但章

清说：对于参加马拉松赛这个体育项目来说，这样的训练强度只是还可以。

章清表示，现在参加马拉松赛已成为生活中的习惯，它好像一股力量在牵引着他，让他很着迷。虽然每次马拉松赛的成绩都一般，但这不影响我对这项运动的喜爱，也因为常年跑步，我的身体素质很好。

以兴趣为目的参加马拉松赛的人员比较少，但这些都是忠实粉丝，只要能报上名，每场比赛都必到无疑。

「潮流少数」

穿着时尚的运动装，边跑还边摆个POSE玩自拍，27岁的市民小郑应该算是跑步队伍中的异类，与其他专心跑步的跑友们显得格格不入。

为啥跑步，那是一种时尚，是一种潮流！面对如此深奥的语言，记者有点糊涂。小郑说自己从小喜欢运动，足球、篮球都是强项，跑步只是辅助，他觉得跑步在他的概念里就是体育达标，可有可无。

但这些年身边玩跑步的人越来越多，原先是在空间上，后来就发展到微博、微信，很多同学、朋友都在秀跑步，甚至有朋友说现在最时尚的运动就是跑步。那些学生时代体

育差生都在秀跑步，我岂能与时尚擦肩而过呢！小郑立即去买了几套最时尚的运动服，每天出门跑步。

市区的万松山、体育馆、外滩都留有小郑的跑步痕迹。跑着跑着，他觉得自己的身体素质越来越好，耐力也越来越强，久而久之就成了生活的一部分。

小郑还告诉记者，身边总有人在他面前提马拉松赛，自己忍不住心痒痒，很想报名尝试，但因为工作原因一直抽不出身。他决定今年加紧跑步强度，明年一定抽空参加马拉松赛。

参加过马拉松赛才是真正跟上时代潮流，到时我就是真正的潮人了。小郑笑着说。