

钱报跑团上线马拉松实训课,专业讲师手把手教你

# 离杭马只剩两周,该怎么训练

本报记者 王琼 李颖 通讯员 王萍琴

距离2018杭州马拉松开赛只剩半个月,现在开始应该怎么练?

这周六,“钱报跑团”第一次实训课将在浙江大学玉泉校区田径场开课。担任授课的是比戈跑步学院认证教练、2017杭州马拉松官方训练营讲师林云柯、吴鸿雯,他们将教你调整赛前节奏,备战2018年的杭州马拉松,现场还为每一位跑友准备了一份详细的15天训练攻略。

林云柯教练这段时间特别忙,他每天要上好几堂跑步课,晚上打通电话的时候,他刚刚下课:“现在已经到下半年的马拉松赛季了,每天有很多跑友来咨询我一些跑马问题,问得最多的问题是初级跑友跑马以及跑马多了之后带来的运动损伤。另外,还有一个问题不少资深跑友都特别关心:赛前应该怎么调整训练。”

所以,这次“钱报跑团”拉练,准备了一堂干货满满的场地实训课,手把手教你备战马拉松,“这次的课程就很适合马拉松赛季中的诸位跑友。”

“这次课程内容大致分为四部分,一是热身,去年的官方领操热身教练员吴鸿雯会带领大家进行热身姿势讲解,同时纠正容易出现错误的姿势;二是跑姿,同时加强核心训练,纠正跑步姿势,预防跑步损伤;三是跑后拉伸;四是赛前半个月的训练方法详解,主要是教大家赛前应该怎么练。这节课既适合新手纠正跑姿、预防运动损伤,又适合资深跑友调整赛前节奏,有助于比赛跑出PB(个人最好成绩)。”

林云柯还特别强调了赛前半个月训练的重要性。

“平时训练和赛前训练是不一样的,平时训练内容全面,以基础训练为主,而赛前训练内容专项化、更接近比赛,基础训练量减少。这半个月是马拉松备战的赛前训练阶段,对当天的成绩发挥很重要。”为此,林云柯教练根据自己多年的经验,专门为跑友准备了一份赛前资料,“为了方便大家备战,这段时间具体到每一天应该怎么练我都整理了出来,我自己平时比赛前就是用的这套训练方法,大家回去可以照着练习。”

这堂难得的实训课,时间就安排在本周六(10月20日)下午2点到3点半,想上课都可以报名“钱报跑团”拉练课一起备战杭马!赶快扫一扫旁边的二维码,即刻下载浙江24小时APP,订阅“杭州动动帮”栏目报名吧!



现在越来越多的人重视科学训练,有跑友正在进行跑前热身(资料图片)。徐巍 摄



扫一扫  
直通报名

## 手持小风车,脚踩桂花路 老顽童重阳酷玩登高

本报讯 昨天上午,“体彩杯”第二届省老年体育达人公益课堂继续开课!手持小风车,脚踏桂花路,跟着省老年体育达人、资深户外领队许转运潮玩重阳,欢乐过节。本次活动由浙江省体育总会、浙江省老年人体育协会和钱江晚报共同主办,省体育彩票管理中心是公益合作伙伴。

一大早,满陇桂雨公园门口已热闹非凡。折、按、扣、挥,开场的自制风车环节让这群50后、60后童心大发,玩个不停。

“作为户外行者的必备物品,小头巾有大用处。”许转运的达人课堂由一条小头巾切入:一套一翻,头巾成了遮阳挡光的“脸基尼”;向后一缠,头巾是防止树木缠绕秀发的好帮手;额头上挡,既能吸汗又保护头部。“不仅如此,头巾弹性大,还能在紧急时刻当衣服穿保暖。”

很快,大伙儿开始创意,并在镜头前记录下了这难忘一刻。

“中老年朋友平时登山也有讲究。”作为杭城户外圈子里的带头大哥,许转运向参与者们传授户外秘笈:“上坡时步子不要迈得太大,整个人的重心最好向前倾,以此带动双脚前进;下坡时步子尽量微侧,万一有什么情况出现,马上就能向后蹲下以保证安全。”他还特别提醒:在户外运动时,要牢记“多休息次数,少休息时间”原则。

“站这儿,我给你拍一张!”68岁的伊厚德成了老伴的专属摄影师。对老两口来说,重阳不仅仅是老人节,还是八岁孙子小老虎的生日。“白天我们俩登山,晚上一家五口其乐融融过生日,这一天,我每年都不会搞错。”伊厚德笑了,退休七年,他和老伴跑遍了38个国家,过足二人世界,“年轻时没机会,现在更要抓紧玩。重阳不仅仅是要敬老爱老,更重要的是老人们自己要活得开心。”

本报记者 杨静 陈学东 通讯员 李文瑶 蒋升

## 不跑步也能“参赛”,还能拿来年直通名额 杭马首次推出42个赛道加油站

本报讯 2018杭州马拉松将于11月4日开跑,现在除了跑步,你还可以换一种形式“参赛”!即日起到10月25日,杭州马拉松组委会面向全社会进行赛道氛围节目公开征集。

杭州马拉松比赛当天,赛道上将首次推出42个氛围营造站,相当于42.195公里的全程赛道上,1公里就有一个热闹的加油站。这些加油站里有各种表演,这既加强了跑友与观众的互动,也是展示杭州城市地域特色的一个窗口。在组委会公布的招募节目单上,既有体现杭州地方特色的非遗文化展示,也有跑酷、拉拉操等时尚运动,甚至还有泡泡站、手印墙等互动体验……就是要让你的杭马之旅更好玩。

成功入选的表演团队,杭马组委会将承担演出团队当天餐饮、交通、保险费用,授予报名团队或个人“2018杭州马拉松赛道氛围营造志愿服务”荣誉证书。各站点还将获得2019杭州马拉松直通名额1名。

欲知具体站点位置、表现形式及要求描述,有意向的社团可以登录浙江24小时APP、杭州马拉松官方网站进行查询。

本报记者 王琼

## 稠州银行男篮新赛季小鬼当家 立下军令状,誓进季后赛

本报讯 17日下午,浙江稠州银行篮球俱乐部在滨江区体育馆召开了CBA、WC-BA新赛季新闻发布会。

最近几年,稠州银行男篮女篮都打年轻牌,今年也一样创造了两个联赛的队内平均年龄最小的纪录。男篮上调了林孝天、李耀强,在选秀大会上选中王仔路,整支队伍平均年龄不到22岁。

稠州银行男篮上个赛季常规赛最后时刻功亏一篑没能打进季后赛。对于今年联赛目标,主帅刘维伟还比较保守:“肯定是全力以赴,目标是进入季后赛。”今年夏天在国家队有了突飞猛进的成长后,已经成为球队头号球星的吴前在接受采访的时候也说:“经过国家队的历练,希望能把自己在国家队一些好的东西带回俱乐部,给年轻队员一个好的榜样。”

反倒是当天参加发布会的浙江省体育局副局长张亚东,在表示了对稠州男女篮支持

的同时,替男篮确定了新赛季的基调,那就是:“年轻人加入,让队伍更具有活力,所以必须打进季后赛,而不是争取。”

10月21日,浙江稠州银行男篮将坐镇主场迎战北控男篮。

同时WCBA也将开赛,稠州银行女篮在上个赛季成为一匹“黑马”,时隔3个赛季,又重回季后赛,打出了让人惊喜的成绩。主教练顾佳晴希望这种惊喜能够在这个赛季继续延续,“今年没有明确的成绩目标,希望通过全队的努力继续给大家带来惊喜。”

女篮选择了阿莱娜·科茨作为外援,不过董雪梅退役,球队又从梯队提拔了三名小队员,女篮队员的平均年龄不足20岁。虽然和去年一样,女篮的主场放在义乌梅湖体育馆,不过其中三个主场会放在滨江体育馆,为杭州球迷提供观看女篮比赛的机会。

本报记者 曹林波