

## 体育读本

## 赛事黄金周



图片由杭马组委会提供

王晋峰冬季跑步  
必备手套、帽子。

## 史上第一场冬季开跑的杭州马拉松 这份跑马防寒攻略请收好

### 当天这么穿： 雨衣、手套、暖宝宝

王晋峰是一名老马拉松爱好者了，他从2014年开始跑步，到现在已经完成了近30场官方配速员的工作，“光是今年，我就跑了10场官方配速员。”

低温天跑马拉松？王晋峰说他有经验，“2017年年底的苏州太湖马拉松那天的气温也接近0℃，我顺利完赛。”

跑马遭遇低温，王晋峰说，最重要的还是穿着。

“当天在比赛T恤里可以穿上长袖压缩衣，下身可以穿压缩长裤或者短裤，从出门到存衣期间，都正常穿着，做好保暖工作。存衣后到起跑前，厚的衣服存掉了，赶紧套上一次性雨衣或者一件闲置的旧衣服，别看一次性雨衣薄薄一层，其实它很挡风。”王晋峰说，“起跑后，可以把雨衣或者旧衣服交给A板后面的志愿者回收。”

除了一次性雨衣，他还特别提醒，当天一定记得戴手套，戴帽子。

“帽子可以戴自己习惯戴的空顶帽或者抓绒帽，另外，低温天跑步手套一定要戴上，每年气温降到10℃左右，我都会戴上手套跑步，不然哪怕跑起来了，全身都觉得热，但手依然会觉得冷，甚至有的人会感觉手指发麻。”王晋峰说。

第一次担任600关门兔的配速员潘华群也说，他最想推荐大家比赛当天的神器就是暖宝宝，“因为我的配速比较慢，当天会多穿一些，另外把暖宝宝贴肚子上，暖暖的，特别舒服。”

### 当天这么跑： 风大、抱团、慢加速

本报记者

王琼

李颖

王晋峰是来自江苏常熟的跑友，但他说，他已经是一个老杭马了，“我特别喜欢杭州马拉松，从2015年开始，每年杭马我都会报名，除了疫情期间有两年没跑成，其他的时间我年年都到。我的目标就是跑十年，拿到杭马永久号。”

杭州马拉松近几年的线路，他了如指掌。今

年线路调整后，他更是对新线路无比期待，“这可能是唯一可以跑进亚运村打卡的机会了，很想来看看杭州亚运会后城市的变化。”

整条42.195公里的线路，王晋峰说，早上温度如果太低，建议刚跑出去的5公里，一定要控制好速度，不要跑太快，等人充分热起来了，再按照自己计划的配速去跑，“等人跑热了之后，5℃左右的温度，跑起来反而比15℃的天气更舒服，成绩可能还更好。”

那跑多少速度是合适的呢？

“前五公里，我建议比平时跑的配速降低10秒-20秒比较合适。”王晋峰说。

王晋峰说，低温天跑杭马，整条线路上，还有一个大难点，跑友们要特别注意。跑过复兴大桥后，也就是29公里之后一段近6公里的江堤线路，“那一段在江边，风特别大，气温一低，那就更冷了。所以，跑到那一段时，我推荐跑友们尽量抱团一起跑，不要一个人冲。”

### 当天这么喝： 小口、多次、含一含

跑马当天，吃也有讲究。

王晋峰说，早餐他准备吃一些好消化的高热量的食物，比如面包、咖啡，多补充糖原，“但特别要注意，早饭尽量提前两个小时完成，比如7点半开跑，那么5点半就应该完成早餐，避免跑步的时候肠胃不适。”

比赛途中，王晋峰给自己准备的补给是能量胶和盐丸，准备的量以每10公里1根能量胶、2颗盐丸来计算，这个量和他平时跑马的准备是类似的。但他特别提醒的是，如果当天气温比较低，进水站补给的时候一定要留心，慢一点，“如果气温低，我建议跑友把水在嘴里含一下，等水温一点了再吞下去，甚至可以喝半口、吐半口，不然太冷的水喝下去肚子会不舒服。这么冷的天，出汗少，不会特别渴，只要润润嘴就可以了。记住，小口、多次是一个原则。”如果有的跑友肠胃不太好，还可以考虑带上一个小保温杯，这样可以喝到温水。

本周日，2023杭州马拉松将在黄龙体育中心开跑，这将是史上第一场在冬季开跑的杭州马拉松。

根据天气预报显示，12月17日，杭州市的温度在0度左右，这可能是最冷的一届杭州马拉松。

增加起点的热身领操员、增加医疗点的防寒配备、准备保温毯、终点设置姜茶等，浙江省体育竞赛中心副主任金轶群介绍说，杭州马拉松组委会已经启动了防寒准备工作。

那么，作为马拉松跑友，应该怎样顺利跑完一场冬日里的马拉松呢？

潮新闻记者联系了今年杭州马拉松的315官方配速员王晋峰、600官方配速员潘华群，请他们来说说杭州马拉松当天如果遭遇低温，他们会怎么做？

## 提醒

TI XING

### 杭马开跑前一周 还有这些要注意

距离杭马开跑还剩最后一周，除了做好当天的防寒工作，曾担任杭马官方训练营教练的“根健跑步”创始人林云柯特别提醒参赛的跑友，这几天记得减量。

#### ▶▶ 周跑量降到平时的30%~50%

到了赛前最后阶段，主要训练任务就是调整良好的状态，临阵磨枪对于马拉松比赛并不适用。

推荐运动量：

建议正常训练备战马拉松的跑友把周跑量减少至平时的30%~50%。比如：平均每周跑70公里的跑友，在赛前6天安排25~30公里的总跑量，单次训练最长安排10~12公里就可以了。一切训练以不增加疲劳感为原则。

#### ▶▶ 适度调整菜单

赛前一周的饮食，对于比赛当天的能量储备、竞技状态的发挥都非常重要。

推荐食物：

1.增加糖类的补充。但是补糖不等于敞开肚皮多吃甜食、喝饮料，建议在平时（非运动时）主要摄入吸收较慢的复杂碳水化合物，推荐米饭、面食、各种五谷杂粮。

2.减少脂肪、蛋白质的摄入量，以减少消化、代谢的负担。推荐大部分的鱼类、鸡肉、瘦牛肉等，摄入适量低脂肪和优质蛋白的肉类。

3.保证充足的维生素、矿物质摄入，推荐大部分的蔬菜水果、鸡蛋、瘦肉、全谷类，避免肥肉、含油多的炒菜、煎炸食品等。