

马拉松遍地开花,越来越多的人加入跑小马行列 普通人跑10公里更合适

本报记者 王琼 李颖

中国田径协会的10K精英赛嘉善·大云站刚落幕,五一黄金周,浙江马拉松大众等级达标赛建德大同站和丽水龙泉站接连开跑,另外,温州十公里达标赛苍南站又开启了报名。

看来,继马拉松之后,下一个火爆的路跑赛事可能是10公里赛。

为什么是10公里?和马拉松打了多年交道的“根健跑步”创始人林云柯说,10公里如此受欢迎,因为它是对大众跑者最友好的项目,对精英选手来说是必练的项目。



浙江路跑10公里大众等级达标系列赛(建德大同站) 图源赛事组委会

今年10公里跑 覆盖温州所有区县

中国田协打造的中国10K精英赛,浙江省马拉松及路跑协会打造的浙江路跑10公里大众等级达标赛……

近日,记者从温州市马拉松协会了解到,今年温州地区也将推出10公里达标赛系列赛,“我们计划把10公里赛推广到温州全部的县市区,目前已经敲定了五站。”在他们的策划方案上,这个10公里系列赛确定了全年13站比赛,举办地遍布温州全部县市区,人数总规模预计达到15000人。

马拉松赛已经铺天盖地了,为什么还要办10公里赛?

“今年三月我们承办了浙江路跑10公里大众等级达标赛温州站,虽然三月正值马拉松旺季,但达标赛300个名额,60元报名费,两个小时就满了。”温州马拉松协会主席钱玫赞说,这一次小

小的试水,让他们看到了10公里赛的潜力和民间基础。

记者从浙江省马拉松及路跑协会了解到,2023年浙江省马拉松及路跑协会推出“浙江路跑10公里大众等级达标系列赛”,从去年下半年启动,11个地市级的达标赛陆续上线。

浙江省马拉松及路跑协会秘书长周晓华介绍说,当下大部分马拉松都不设10公里项目,推出这个系列赛正好填补了赛事领域的空白,“10公里跑的认证赛事数量少,但10公里又是大众很喜欢的路跑项目,几乎每个民间跑团都会定期举办各种形式的10公里、万米测试赛,所以我们推出了全省10公里大众等级达标系列赛,既是推动路跑运动的普及,也为10公里项目的跑者参加等级评定提供了便利。”

10公里跑 对大众跑者最友好

为什么偏偏是10公里跑?

“10公里这个长度距离适中,更贴近人们日常跑步锻炼距离,可以说这是一个路跑入门级的项目。”钱玫赞说,相比马拉松,10公里这个距离显然更友好。

当过杭马训练营教练,多年来从事跑步运动的根健跑步创始人林云柯也强烈推荐10公里,“完赛马拉松、半程马拉松其实对选手的月跑量等都有一定要求,但10公里可以容纳更多类型的跑者。大部分人跑步的目的是为了强身健体、减肥瘦身,那么如果你能舒服地完成10公里就已经足够了,我也推荐大部分跑友这么做。”

另外,10公里不止适合大众跑者,其实也是精英选手的重点训练项目。

“对精英选手来说,10公里时间短,强度大,更强调选手的速度、力量、无氧的能力。”林云柯说,“10公里本身也是马拉松训练过程中的重点项目,我们甚至可以通过10公里的表现去预测马拉松的成绩。一般比赛前两周我都会建议跑友去跑一场10公里比赛来预测自己马拉松赛的表

现。一般来说,10公里表现越好,马拉松水平提升的上限也更大,所以旨在提升成绩的精英跑者必须注重10公里的锻炼。”



直通巴黎!

中国男子接力队 获得4×100米接力奥运门票

北京时间5月5日上午,2024世界田径接力赛在巴哈马首都拿骚揭开序幕。本届赛事,所设项目均为奥运项目,不仅仅是一场接力赛事的盛宴,更是巴黎奥运会的门票抢夺战。每个项目的Top14,将获得直通巴黎奥运会的资格。在男子4×100米奥运资格赛第一轮第四组的争夺中,中国队以38秒25的今年赛季最佳战绩,位列小组第二,顺利拿到巴黎奥运会入场券。6日中国队将参加接力大赛决赛争夺。

中国队出场阵容为:吴智强、谢震业、严海滨和陈佳鹏。这个阵容在最近美国的比赛里跑出38秒28的成绩,当时仅次于美国队之后,排名今年世界第二位。该阵容的公布,也表明此前宣布复出备战奥运的34岁老将苏炳添目前已淡出主力阵容。

中国队在第六道出场。比赛伊始,近期状态出色的吴智强快速起步,顺利交接给第二棒谢震业。谢震业展现出直道速度的优势,此时中国队已经处在排名前三的领先地位。交接给第三棒,严海滨在弯道发挥同样出色,中国队继续保持领先,跟日本队一起甩开了其他队伍。第四棒是在杭州亚运会上实现逆袭的陈佳鹏,他逐渐缩短了同日本队距离,但遗憾未能实现超越。最终日本队38秒10获得小组第一,中国队获得小组第二,中日两队携手晋级巴黎奥运会正赛舞台。

此外在当天进行的女子4×100米接力预赛中,梁小静、葛曼棋、袁琦琦、李玉婷组成的中国队跑出43秒03的赛季最佳战绩,但遗憾未能跻身小组前二,未能获得直通巴黎奥运门票。

本报记者 赵磊