

42.195公里!“长马”本周日开跑,如何才能上坡、转弯、赏景不停歇

跑步赏城两不误,“老马”试跑晒秘笈

试跑嘉宾

“山人”,有27次全程马拉松、11次半程马拉松完赛经验,个人全马最佳成绩为2小时54分10秒。

唐林,2次全程马拉松完赛经验,线上马拉松也有丰富经验,个人全马最好成绩为3小时09分16秒。



跑友“山人”。

这个星期天上午7点30分,第二届长沙国际马拉松赛(后简称“长马”)将在长沙贺龙体育中心南广场鸣枪开跑。

线路公布后,跑友们发现今年线路与去年相比有不少调整。对于来自世界各地的参赛者来说,他们需要知道的赛道信息包括自然条件、路况、爬升、树荫、景观等等,为了给即将登场的选手们一个更直观的长马跑道,长沙资深跑友“山人”和唐林已亲自体验过今年长马的路线。

上坡、转弯、赏景不停歇,要做到既挑战马拉松,又能在奔跑中欣赏“山水洲城”,你得提前看看“老司机”的试跑攻略。

近日,“山人”和唐林接受记者采访时,讲述试跑长马全程42.195公里感受,为参赛者支招。

■记者 叶竹

1 启程下坡

马拉松的起点在贺龙体育场南广场,从贺龙体育场南广场出发是一个下坡,包括劳动西路到江边也是下坡。“山人”提醒跑友们起跑时不要太兴奋,放缓速度,否则后面体力会容易跟不上,影响全程的成绩。

2 第一上坡点

在跑完劳动西路之后,跑友们可以看到江边的杜甫江阁。此后从湘江中路上橘子洲大桥,这里会有第一个上坡点,这个上坡不算难,上坡的时候注意小步幅快步频,尽量保留体力。

3 最美路段

从橘子洲大桥下到橘子洲,橘子洲这一段是整个长马赛道中最美、最舒服的路段。洲上绿树成荫,再加上江水西畔的岳麓山,“山水洲城”的独特韵味尽收眼底,两位讲解人都极力推荐跑友们好好享受这一段。

4 难点路段

刚过12公里点,便是第二个上坡点,从橘洲公园跑坡上橘子洲大桥,这个坡稍微难一点,依旧是小幅快步频。沿桥直行,可以看到岳麓山就在前方,接着绕长沙市交警支队转至潇湘中路然后向北,然后上龙王港高架桥,上坡下坡后折返往南,整个前14.5km(约1/3)与去年路线基本相同。

2016长沙国际马拉松线路



8 冲刺

40公里右转进入白沙路口,感觉胜利在望了?还不行!以唐林的体验来看,40公里至42公里都是一路上坡,虽坡度不大,但在最想冲刺的时候面临的是上坡就会很难受,这时须咬紧牙关。经过书院路,途经第一师范学院,回到劳动西路,最终抵达终点——贺龙体育场南广场。

7 第二观景路段

过了湘府路大桥下到湘江南路一路向北。在38公里至39公里处上一段高架后,可以欣赏到橘子洲南端的青年毛泽东雕像。

6 撞墙点

27公里后,抵达去年的全马终点洋湖湿地公园,随后折返沿洋湖大道往东一直到湘府路大桥上桥。上桥时正是全马比赛中的“撞墙点”——32公里处,选手们面临体力达到极限的状况,唐林建议选手们要量力而为。

5 全新路段

继续沿潇湘中路往南直行,从这里开始,后面的线路与去年都不同,是全新的体验。一直往南到中南大学东门为半程终点。据唐林介绍,这个路段路面是新修的,非常平坦。随后进入丰顺路,接着继续在潇湘中路上往南前进。

天气

跑得慢可穿长裤戴棉手套

天气预报显示,长沙本周日阴天,最高15摄氏度,最低12摄氏度,西北风2级。

“山人”说,15度左右的温度是适合跑马拉松的,容易创造PB(个人最好成绩),但选手们起跑前要注意保温,手部和四肢都要保暖,起跑之前也要做好热身。

他提醒,跑友可以选择穿一次性的外套出发,到比赛中段可以选择脱掉外套,跑得慢的可穿长裤、戴棉手套。

温馨提示

大家注意合理分配体力,路过补给站,注意合理补充水分,喝水要小口喝。此外,跑友可视自身情况注意糖和盐的补给,提前准备。

总结

总体来说,难度比去年降低很多,爬升没有那么多、那么陡,全程没有特别难的地方,整体的空气质量也会比去年好,全程的景色都很漂亮。

■记者 叶竹

恒大职工篮球赛 许家印披挂上阵



10月26日下午,恒大集团第三届职工篮球赛在广州恒大御景半岛酒店运动中心举行,此次比赛由恒大集团工会主办。在比赛中,恒大董事局主席许家印亲自上场,率领由副总裁级高管组成的恒大高管队对阵恒大工会篮球队。今年6月底,恒大集团第九届万人运动会的篮球赛上,许家印也亲自披挂上阵,其精准的投篮、灵活的跑位和充沛的体能,赢得观众阵阵掌声和喝彩声。

比赛结束后,许家印接受了媒体记者提问,对向中国足协力荐里皮出任新一届国足主帅一事做了详细的解答。

许家印说:“里皮在恒大执教时,我们一直实施董事长领导下主教练负责制,他到了国家队后也提出来,在球队管理方面要有充分的自主权。我们推荐里皮,让出里皮到国家队去,前提也是希望主教练到了国家队以后,足协在管理上能给他很大的自主权,包括选择球员、技战术训练、场上指挥等。里皮执教国家队,促进了中国足协在国家队管理模式上的重大改革,具有里程碑的意义,从此国家队的水平必将大上台阶。”

眼下恒大足球佳绩连连,斯科拉里续约后,许家印表示,明年还是希望能继续实现拿三个冠军作为目标,亚冠冠军、中超冠军、足协杯冠军,这永远是恒大每年要冲击的目标。另外,广东恒大女排的目标则是全力冲A,并拿下甲A冠军。

而记者问起恒大有无可能进军篮球时,他表示正在考虑这个问题,要等条件成熟。

恒大集团一直以来非常重视职工的文娱生活,经常组织团建活动,恒大集团副总裁兼工会主席刘玉芝表示,9-10月,恒大工会相继举办了职工羽毛球赛、乒乓球赛、棋牌赛,很好的增强了团队凝聚力,增进了职工之间的沟通交流。

■记者 杨莉

交通提醒

他们跑他们的,我们怎么走?

记者从长沙市交警支队了解到,10月30日比赛当天,长沙将禁止外籍过境车辆驶入城区,禁止货车、低速汽车、拖拉机、三轮车、溺水车驶入城区,原核发的货运机动车辆禁行证暂停使用。

赛道全线实行交通管制,为最大限度减少比赛对城区交通的影响,比赛中赛道将按6个区域“分时分段管制”,按9个时段实施“分段滚动解除管制”。

交通管制区域集中在五一大道、潇湘路、湘府路大桥

和湘江路的合围区域,交警提醒,比赛当天市民尽量推迟出行,如果出行,尽量绕开上述合围区域。

市民关注的过江通道方面,橘子洲大桥在当天上午封闭;南湖路隧道禁止东往西通行,潇湘路允许机动车

由北往东进入隧道通行,11:40起,恢复双向通行。猴子石大桥能双向通行,但不能从猴子石大桥上湘江路和潇湘路,仅能从南二环通行。湘府路大桥南半幅主道允许车辆西往东通行。

■记者 魏灿