



04

跑步攻略

【装备】

拥有一双合格跑鞋是开跑基本要求

“拥有一双合格跑鞋,是开启跑步运动的基本要求。跑鞋针对人体跑步运动而设计,目的是最大可能减少运动对人体健康的损害。”“黑哥”表示,经常听说初跑者因为脚和膝盖疼放弃跑步,然后逢人便说跑步伤膝盖,以讹传讹。其实,正确的跑姿,和一双相对专业的跑鞋就能解决这个问题。

专业跑鞋的回弹力可以缓震,减轻对脚部和膝盖的冲击;科学的包裹性对脚部肌肉骨骼有保护作用,不是一般板鞋和布鞋可以比拟的;跑鞋的稳定性,适合轻度至中度内翻脚型,用脚中部与外侧支撑的跑步者。

“相对的,如果没有穿跑步鞋,长期跑步运动后,脚部的受损情况会严重很多。”“黑哥”倡导极简跑步方式,呼吁大众跑者拒绝被不断出新迭代的装备奴役。“从初学跑步到成为大众跑者,几双小几百的专业跑鞋轮换。专业的跑步袜同样也有保护脚部的功能,减少受伤几率。追求成绩的精英跑者或者参加半马全马比赛的跑者,才对跑鞋有一定进阶要求。”刻意强调装备,会让跑步“小白”觉得这是一个烧钱的项目。

拥有7年跑龄,跑过数十个马拉松,徐亚宏从跑步新手到如今的“老鸟”,积累了不少经验。“按照自己的配速、要求来更换更高的碳板鞋、压缩衣、压缩裤,更高的装备能在竞技中获得更好的成绩。”

作为一名女性跑者,她细心提醒初跑者,“超过3公里就会伴随大量流汗,特别是脑门和脸部,所以除了常提到的跑步鞋、跑步袜,空顶帽、头巾、导汗带也可以按需配备,借助运动手表可以实时监测你的心率、速度,把心率和速度控制在舒适的范围内。”

《2021中国跑步白皮书》显示,2021年,随着跑者群体持续扩军,装备消费力也在大涨。在跑者年度消费金额上,超过73%的跑者年消费金额超过1000元,其中年消费在2000-5000元区间的用户明显增加,占比高达32.3%。



扫码看视频

跑步,是一项最容易上手的大众运动,不需要场馆,不需要对手,不限定时间。一段相对安全的路,一双跑鞋就可以愉快地开始。

需要准备什么装备?去哪里拉练最合适?面对初入跑圈的跑友求教,3年内累计7000多公里跑量的“黑哥”谭新民表示,“对于大众跑者,其他装备真的不那么重要。一双合格的跑鞋,就可以贯穿各个阶段。”

至于跑步热门打卡地,松雅湖、西湖公园、橘子洲、南郊公园、银星湾公园等都是不错的选择。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹

不做“装备奴”,约跑打卡攻略奉上

资深跑友:一双合格跑鞋很重要,长沙热门跑步打卡地不少



雨中的长沙马拉松赛和橘子洲大桥。长马组委会供图

【盘点】

长沙这些地方是跑步热门打卡点

在湖南,跑圈发展以长沙最盛,拥有大大小小近80个跑团,这些跑团活络于松雅湖、西湖、橘子洲、南郊公园、银星湾公园等长沙各大跑步热门打卡点。

● **橘子洲** 融合了自然风光和人文景观,橘子洲这个江中小岛成为了夜晚来临后,星城长沙闹中取静的所在。每当华灯初上,橘子洲便聚集了穿着跑鞋、运动装的夜跑一族。几年来,橘子洲和包括长沙马拉松、湘江马拉松、长沙红色半程马拉松等赛事在内的多个热门路跑赛事紧密相连,成为了全国各地跑友来到长沙后的打卡点之一。

● **西湖公园** 没有白娘子和许仙,这里有的是跑团组织的大型群跑活动。西湖公园是长沙市区以水资源为特色的城市核心区域景区,依托牛形山的山势形成连片山水景观,花洲岛更是花香四溢。

● **梅溪湖** 宽阔的水面,桃花岭景区相伴,梅溪湖坐拥城市圈内难得的山水好环境,成为长沙河西居民休闲胜地。几年前,长沙马拉松组委会曾将系列路跑赛事设置在此,也让梅溪湖逐渐成为跑友们的热门打卡点。

● **湘江风光带** 湘江风光带全长约26公里,南起黑石铺大桥,北至月亮岛北端,沿线绿树成荫,绵延的休闲长廊和特色雕塑,形式各异的小广场穿插其间。

● **岳麓山** 湖南师范大学、湖南大学、中南大学等全国著名学府聚集于此。坐落于大学城的岳麓山,大片的山林植被,山林间最新鲜的空气,跑友们可以放心地大口呼吸。跑到山顶,还可眺望饱览长沙城市风景。

● **洋湖湿地公园** 洋湖湿地公园位于长沙河西洋湖大道以北,潇湘南大道东线以西、靳江河以南、以东,是长沙城区较大的湿地公园。园中有亭台水榭廊桥,有绿树围绕,与其他公园相比,丰富多样的植物种类是湿地公园的特色之一。此处深受长沙河西尤其是洋湖片区跑者的追捧。

【团长推荐】

杨勇(湘军跑团创始人兼团长):橘子洲、松雅湖、西湖都是不错的选择。如果非要选一个,我选橘子洲。橘子洲是外地跑者来长沙一定要跑步打卡的圣地。橘子洲也是长马的必经之地,是长沙最核心的区域,地铁很方便,夏天还不晒,是跑长距离和以跑会友的绝佳之地。

谭新民(长沙悦跑团团长):我们长沙悦跑团16个小分队聚跑地,基本涵盖了长沙市各大公园:松雅湖、西湖、梅溪湖、后湖、浏阳河、圭塘河、橘子洲、省府公园、南郊公园、银星湾公园、烈士公园、岳麓山公园等,这些点都不错。

链接

“小白”上路,跑圈“术语”了解一下

马拉松的分类简称:

全马(Marathon):全程马拉松42.195公里;
半马(Half-marathon):半程马拉松21.0975公里;
5K或10K:5公里或10公里比赛距离。

成绩表述:

净成绩(Chip time):又叫芯片成绩,这是跑者从起点到终点途中所用的时间;

枪声成绩(Gun time):从“发令枪”枪响时刻开始,到跑者越过终点线为止所用的时间;

分段时间(Splits):是指在大比赛中跑特定距离所花的时间;

330:指的全马成绩,330就是3小时30分钟完赛马拉松,以此类推;

PB(Personal Best):个人最好成绩,还有一种表达方式PR(Personal Record)常用于美国。

DNS/DNF(Did Not Start和Did Not Finish):表示未参赛或未完赛。

专业用词:

配速员/兔子(PaceBunny/Rabbit):马拉松赛场的领跑员;

配速(Pace):通常用跑1公里所花的时间来衡量,如6分配就是每公里用6分钟;

拉爆:在两个人跑步或者多人跑步中,为了紧跟队伍而超出了能力范围,导致心率爆表和呼吸急促等现象;

撞墙:长距离跑步中,身体出现一些呼吸困难、肌肉无力、极度疲劳、电解质紊乱等症状,深感无力的现象;

背靠背:连续两次作战,马拉松的背靠背一般指连续两天跑两个马拉松赛事。

