

跑 步 那些事

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%。



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，这些跑团活跃于松雅湖、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210975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，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。

