

林雨尘

2024年,浙江各地的马拉松比赛此起彼伏,给城市带来无限激情。日前,杭州马拉松组委会公布一组数据:今年全马参赛选手最高年龄为81岁,半程马拉松最高年龄为77岁,欢乐跑则是86岁。这一体育盛事的“含银量”正日渐高企。

当银发族遇上马拉松,会碰撞出怎样火花? 需注意哪些问题? 我们分别采访73岁跑马选手、64岁摄影师及康复医学科专家,为有兴趣的银发族提供借鉴。

右图为“越马”穿越绍兴迪荡湖。鲁慧川摄

马拉松“含银量”为何日益高企?

73岁林木根跑马13年:
“马拉松让我充满活力”



林木根在比赛中。受访者供图

12月1日,千岛湖马拉松终点处,一位身形清瘦的73岁老人调整着呼吸跑来。他叫林木根,特意从绍兴赶来参赛。这是他跑马拉松的第13年。退休后他每天坚持晨跑6公里。2011年,他受同事影响开始接触马拉松,初次登场便是杭州半程马拉松。2个月训练:配速、呼吸、步伐……最终获得1小时43分的成绩。

这种不断挑战自我、不断突破的快感让他欲罢不能。“在某一公里可能累得想放弃,但每次我都会跟自己说‘再坚持一下’,突破极限。”

林木根认为,在马拉松赛场,大家不是对手,而是互相鼓劲的战友。“经常有年轻人跑过我的时候跟我说‘加油’,他们说希望自己老了之后也像我这样。”

林木根说,全国大部分城市的马拉松比赛都为老年人开了绿灯,如北京、厦门、杭州、绍兴等都为65周岁及以上老年人设立专门年龄段,只需在6小时内完赛即可,“自从跑马,我那些小病都没了,只要身体允许,哪怕到了100岁我也想继续奔跑。”

64岁鲁慧川拍马7年:
“镜头记录最鲜活一刻”

在马拉松现场,除了奔跑的身影,有一群人也格外醒目。他们背着大包小包、扛着长枪短炮,追随运动员的身影,不断按快门。浙江省摄影家协会会员、64岁鲁慧川便是其中一员。

他透露,当下“拍摄马拉松”正成为一种新经济形态,摄影师将照片上传到云,参赛选手可以付费下载心仪的照片。不少职业摄影师会辗转多地拍摄马拉松比赛。

“我喜欢以新闻视角拍摄马拉松,将赛事与城市结合在一起。”鲁慧川自豪地展示照片,可以清晰看到绍兴的地标建筑:古城门、镜湖大桥、鲁迅故里……因为马拉松比赛场地的复杂性,每次比赛他都提前踩点,“会骑着电动车,先沿着路线走一遍,然后看看机位架在哪里最合适。”

马拉松比赛动态十足,必须精准捕捉到精彩瞬间。于是,拍着拍着,他也随着运动员“跑”起来了,定期有氧配合“撸铁”。

今年,迷你马拉松首次“跑”进绍兴古城,为此,鲁慧川特意来到绍兴城北桥附近,从高处将古城和全新的迷你马拉松一同收入镜头内。

“我用长期主义坚持拍摄马拉松,希望记录最鲜活的画面,和历史古城相辅相成。”鲁慧川如是说。

医生建议:
跑马切勿“贪杯”

黄雄昂 浙江医院康复医学科副主任, 高压氧科主任、副主任医师

马拉松是一项对身体素质要求比较高的运动。我建议:冬日已至,气温渐凉,傍晚17时至19时是最适合运动的时间,这个时候气温较高,人体内的神经系统、内分泌系统比较活跃,新陈代谢的调节能力比较强,嗅觉、视觉和触觉部比较敏感;心率和血压比较平稳。身体与外界环境相适应的应激反应能力达到最高水平,这时锻炼,能最大限度地发挥人体潜能和身体适应能力。如果想要早晨锻炼,可在起床1个小时后,选择缓和的活动,像散步、快走、太极拳、舞剑等,不要空腹锻炼,活动前充分热身,锻炼时间控制在30-45分钟,比较安全。

寻找“马拉松周期”的兴奋点

本报评论员 林雨尘

有个经济学概念“马拉松周期”,意指当某地人均GDP突破5000美元后,以马拉松为代表的路跑赛事“含金量”会飙升。

眼下,随着国内马拉松“含银量”的日渐高企,各地纷纷为年长参赛者提供更匹配医疗保障团队、设置更舒适路跑赛道,说明这一波新的增长点已经越来越全龄友好。

如何借助马拉松赛事的兴盛,为各地康养产业启迪新思路,为当下银发经济谋划新的兴奋点? 这需要顶层设计、通盘统筹、久久为功。

