

海南马力全开

我省马拉松赛事遍地开花，“跑马”成新时尚



基本情况

赛事筹备

赛事发展

核心提示 当清晨第一缕阳光掠过床头，你睁开蒙眬双眼时，在微信朋友圈里晒跑步打卡的也许已不下数十人，炫耀过去一小时跑了十几公里的亦大有人在。

跑步，已成为中国人生活中的一种新时尚。近年，全国各地掀起了一股马拉松热，“跑马”成为一种时尚。而在海南，尽管民间早有马拉松赛事的探索和开展，但因各方面条件的限制，未形成一定规模。2010年，相关部门积极联动，我省首届公办马拉松赛事——海南儋州国际马拉松赛正式拉开帷幕，并于每年的12月如期举办。近年来，我省各地的马拉松赛事呈现遍地开花的状态，从儋州国际马拉松赛到三亚国际马拉松赛、海口沙滩马拉松赛等，各大赛事的不断开展使得海南的马拉松赛成为集体育、健身、旅游、娱乐等于一体的全民运动盛宴。

记者 曹宝心

目前我省共有6个马拉松赛事

- ◎儋州国际马拉松赛(全程)
- ◎三亚国际马拉松赛(全程)
- ◎海口沙滩国际马拉松赛(10公里)
- ◎海口马拉松赛(全程)
- ◎文昌航天国际半程马拉松赛
- ◎万宁滨海半程马拉松赛

我省共有6个马拉松赛事 举办时间为每年10月至次年3月

据官方统计，我省目前共有六个马拉松赛事，包括儋州国际马拉松赛(全程)、三亚国际马拉松赛(全程)、海口沙滩国际马拉松赛(10公里)、海口马拉松赛(全程)、文昌航天国际半程马拉松赛以及万宁滨海半程马拉松赛。其中海口马拉松赛由集团自行筹资举办，其余五个属于公办。海南省田径协会作为各大赛事的承办和支持单位。

据省田径协会副会长兼秘书长林书燊介绍，上述马拉松赛事均为一年一度举办，其中资历最深的“儋

马”已成功举办八届，三亚国际马拉松已举办三届，海口沙滩马拉松、海口马拉松分别举办了四届。林书燊称，我省马拉松赛事主要集中在下半年至春节前后举办，即每年的10月至次年3月。“根据相关要求，每一个马拉松赛事的裁判必须是国家级别的裁判。因为省田径协会仅有20名国家级裁判，裁判人数有限，加上交通管制、天气、地方接待能力等各方面原因，各大马拉松赛事必须错开时间举办。此外，考虑到市民出行的方便，大部分赛事活动选择在周末开展。”

协调50多个部门、上万件事 比赛只有半天，准备工作却要做半年

林书燊说，办一场马拉松涉及场地设置、场地布局、交通管制、医疗救护、安保等问题，要多次召开全市协调会，各部门上下联动，集中开展业务，准备工作至少需要半年时间，成本约为1000多万元，“这是一个非常繁琐而细致的过程。”

林书燊表示，筹办马拉松最基本的就是确认赛道，“这就需要和当地政府以及交警部门一起商量路线，不仅要考虑到交通出行的问题，路线的设置也要能够体现城市的亮点。”他说，路线确定后就需要通过中国田径协会申请国家丈量员进行丈量(丈量一次可以维持五年，除非路线改变)，这一流程必须在赛事3个月前确定下来，接下来各部门才

能进入赛事准备阶段，包括交通、医疗救护、安保、城市美化建设等，赛事一个月前所有工作要进入收尾阶段。“比赛严格按照全国统一的标准进行筹备，虽然比赛只有半天，但赛前半年的准备工作是一个非常紧张的过程。”

海南儋州国际马拉松赛事总监郝艳对此深有同感，“赛事筹备非常辛苦，要协调50多个政府部门、1万多件事。赛前一个月，员工天天都是忙到零点后才能休息。”郝艳说，对于组织者来说，最辛苦的莫过于比赛当天，工作人员凌晨4点就开始忙碌，要在几个小时内完成赛事物资运输、赛道的布置、查缺补漏等工作。

我省三个马拉松被评为中国田协“银牌赛事” 知名度渐长，外籍选手不请自来

近两年来，我省越来越多城市举办马拉松比赛，赛事服务升级，跑友体验越来越好，参与人数不断增多。据统计，今年以来，三亚国际马拉松赛共吸引29个国家和地区的20852名选手报名参赛，较首届赛事增长了3352人次，并创下了全省马拉松赛事历年来参赛规模的最高纪录。

省田径协会承办了多届马拉松赛，林书燊坦言，近年来，除了赛事规模的扩大，赛事的设置也逐步向国际标准化推进。“首先是服务意识不断提高。选手报名是否成功可通过短信和微信查询；比赛结束后，每个人都可以通过微信知晓自己的成绩，比赛沿途备有充足的食物补给。”

其次，医疗救护水平稳步提升。林书燊透露，每逢举办大型的马拉松赛事，都会专门成立一个机构，由当地政府牵头，医疗卫生部门给予全力支持。“因为马拉松赛程长、风险较大，全国多地已发生伤亡事故，而海南连续8年保持‘零事故’的记录。”

郝艳透露，早些年举办马拉松时，由于赛事规模较小，知名度不高，活动运营方需

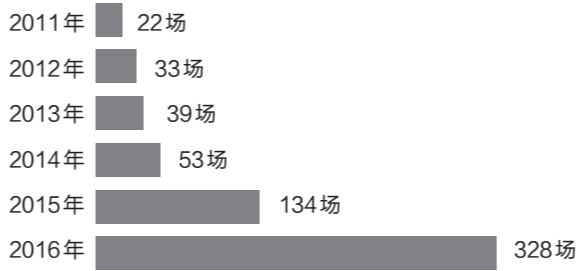
要到各地去邀请外籍选手来琼参赛。近年来，儋州国际马拉松赛在全国开展系列宣传推介活动，已逐步迈向国际化和标准化发展，再加上赛事奖金的吸引，外籍选手开始不请自来。

郝艳表示，尽管城市接待力有限，但儋州马拉松赛一直维持着较高水准，参赛的专业选手不少。“通过对比这几届获奖选手发现，往年马拉松赛国外选手太多了，前三名一般都是外国人，直到去年的儋州马拉松赛事中，中国选手李子成和张景霞分别取得了男女组第三名的好成绩，这让我们很欣慰。”

据悉，海口沙滩国际马拉松、儋州国际马拉松与三亚国际马拉松均被评为中国田协“银牌赛事”，海口沙滩国际马拉松则连续五年被评为最具特色赛事。对此，林书燊表示，“今年三亚和儋州的马拉松有望向‘金牌赛事’冲刺，能否被评为‘金牌赛事’或‘银牌赛事’很重要的标准就是，一场马拉松跑下来后点赞的人多不多，参赛者对于赛事的组织和服务是否满意等，这也是我们努力的方向。”

大数据 “井喷之势”

全国在田协注册的马拉松赛事逐年递增态势



中国马拉松年度报告中提到，2017年全国举办马拉松赛事的数量(800人以上规模)达到1100场，参赛人次近500万。其中A类赛事达到了223场，B类赛事33场。值得一提的是，2016年在中国田协注册的马拉松及相关运动赛事为328场，参赛人次超过280万。

赛事体验

意外“入坑”

第一次跑全马就获佳绩，就此一发不可收

陈先红最早接触海南的马拉松赛事是刚到儋州两院工作的时候。“工作第二年就参加了一次5千米的迷你马拉松，当时跑完觉得不过瘾，但是全程马拉松距离太长，不太敢挑战。”陈先红说，当时儋州国际马拉松赛只有迷你和全程，次年她原本打算还是跑5千米，却误打误撞报了全程。

陈先红说，2014年第一次在儋州跑全马时，因为太紧张，她特地买了10多本和跑步相关的书籍来看。“全程42.195千米，跑的时候身上各个关节和肌肉部位都很酸痛，没有书中说的那么美好。因为沿途食物补给不足，我跑到30多千米的时候感觉快要饿晕了，但还是牢记书中所言——坚持不走路，慢慢地跑到了终点，总共跑了5小时13分钟，没想到获得了儋州籍女子第一名的成绩，太欣喜啦！”陈先红透露，她当时休整了半个月才缓过来，之后还想继续跑。“跑完第一个全马给了我很大的自信，感觉人生中没有什么克服不了的困难，从那之

后，我就一步一步掉进了马拉松的‘坑’里。后来，海南举办的大小马拉松赛和骑行赛事，我几乎都参加了。”

陈先红称，跑完第一个全马拿到奖金后，她便拿出500元作为活动经费，和几个小伙伴建立了一个群——儋州两院跑吧，目标是跑每年的儋州马拉松。“有了组织后，每年都会拉人‘入坑’，现在想想还有点后怕，毕竟跑全马是一件不容易的事。”

跑得多了，陈先红也有了经验。“我一般在参赛前三四个月开始准备，平时除了跑步外，还会骑单车、练瑜伽，比赛前一到两周会注意饮食。”陈先红表示，跑马拉松的花销包括跑鞋、跑服以及一些小配件，“交通和住宿也是一笔不小的开支，我们一般是团队出行，在省内外跑一次人均300元左右，省外如重庆马拉松，则人均需要1500元左右。”

陈先红说，海南举办的马拉松赛事越来越有影响力，对当地也起到了很好的宣传作用。

“战绩”累累

3小时跑完全马，取得“跑马”生涯中最好成绩

3小时1分13秒，这是今年张爽参加武汉马拉松全马跑出的成绩，名列国内女子第五名，也是她长达5年的“跑马”生涯中所取得的最好成绩。此外，2017年海南儋州国际马拉松女子第五名(全程)、2017海南石梅湾半程马拉松女子冠军、2018海口马拉松女子第五名(全程)等，都是张爽的“战绩”。

“我喜欢跑步，一开始是因为身体不是特别好，2013年的时候在操场上连五圈都跑不下来。后来在操场上接触到了一群跑马拉松的人，便决定加入这个团队。”张爽说，她起初尝试跑半程，没想到获得了2014年海口马拉松半程女子冠军。随后，她开始接受跑全程的训练，跑了4年多的全马赛事，也给自己定下了很多目标。“我是一个中年人，我就想证明中年人通过努力可以在赛场上和年轻人竞技，并且毫不逊色。我相信我可以跑得更快、更远，因为我一直在努力，这就是一种精神。”

张爽是一名大学老师，她每天的日程很有规律：早上4

点多起床，跑完步后送孩子上学，8点上课。为了更好地跑步，张爽在饮食上会刻意少吃猪肉，多吃牛肉和牛奶。

省内的马拉松赛事已不能满足张爽，她经常到全国各地甚至出国参加比赛。“我记得有一次去北京跑马拉松，跑完之后衣服都来不及换就去赶地铁，到机场后匆忙洗把脸就上飞机了，第二天接着上课，真的非常辛苦。但是跑步是一件会上瘾的事，跑完步全身大汗淋漓，洗完澡之后那种清爽感是无法用语言来表达的，只有爱跑步的人才懂那种喜悦和成就感。”

张爽说，她每年在跑马上的花费基本能够与所获得的奖金持平，有时候还会有一些剩余。“在省内外跑马拉松花不了多少钱，基本上就是路费、住宿费以及购置装备的费用。”

在2017年第十三届全运会上，张爽取得了马拉松大众女子组第七名的好成绩，为海南争光，受到了省领导的接见。

业界有一个说法：当一国的人均GDP超过5000美元时，一个国家的多个城市将以马拉松赛为依托，进入到全民路跑的体育消费黄金周期。这在欧美被称为“马拉松赛事现象”。

生活水平提高后，当健康和运动成为群众的自主需求，跑步就成为首先选择。因为跑步够简单：只要一双跑鞋，一条路。业余爱好者与专业运动员可以一起参加马拉松比赛，各跑各路，各有乐趣。对于主办比赛的各地政府来说，举办马拉松不需要专门修建比赛场馆，比赛也没有复杂的规则，而且除了赛事本身产生的报名费、广告冠名费、赞助费等收入，还能直接拉动各地交通、餐饮、酒店、物流、旅游等消费。

据数据，厦门国际马拉松赛2003年创办，到2012年为止，

马拉松赛事将朝标准化品牌化方向发展，打造成海南一张靓丽名片

为何举办马拉松赛事的城市越来越多，参赛的群众也越来越多？海南儋州国际马拉松赛事总监郝艳说，一方面，国家推出健康中国国家战略、全民健身计划，使得马拉松运动得到普及。“跑马的氛围逐渐浓厚，参赛的人也会越多，体育的魅力就在于它是一个群体活动。”

郝艳回忆道，儋州之前组织马拉松赛事时，市民的第一反应往往是要封路了，会对出行造成影响。而现在一听说要办马拉松，大家的关注点变为“我能不能报上名，要不要组团报名”等。“这些年来，大家对马拉松的态度有了本质的变化，赛事氛围也越来越浓，很多城市甚至将办马拉松作为一个节日来看待。”

郝艳认为，举办马拉松赛对促进海南经济社会的发展有一定影响，既丰富了居民的生活，又在一定程度上拉动了当地经济的发展。“外地跑者来海南参赛，涉及到吃住行游购娱等方面，促进了当地的餐饮、旅游、体育产业的发展。”

郝艳介绍，除了一年一度的马拉松赛事外，儋州每个季度还会举办5公里、10公里的荧光跑以及全民健身跑活动。“活动规模一般设置在2000人，但往往有3000多人报名，考虑到安保问题，我们会控制人数。”

因为筹备一届马拉松至少需要半年时间，下半年的儋州国际马拉松赛已在紧锣密鼓地筹备中。“像我们这个级别的赛事，一般需要投入1200万至1500万元。”郝艳说，除了呈现更加精美的赛事活动外，下一步，他们计划打造百年儋马品牌，赛事将朝着标准化、品牌化的方向发展，更加注重跑者体验，将马拉松与旅游、文化等相结合，举办儋马系列活动，使其成为海南的一张靓丽名片。”

业内人士

链接

马拉松为何这么火？

一至十届厦门国际马拉松赛给厦门带来的直接营业收入累计高达10.72亿元。仅2012年厦门马拉松赛前3天期间，全市从马拉松赛获得的各项收入约为2.03亿元。

既能响应国家全民健身的号召，拉动消费，又不需要大量资金投入，还能对外推广本地的形象……好处这么多，何乐而不为呢？所以这也许是各地出现这么多马拉松比赛的原因。

马拉松比赛这么多，但在中国奥委会副主席、中国田协主席段世杰看来，中国的比赛还很少，“美国每年有700多场，日本也有200多场马拉松赛”。上海体育学院产业发展研究院副院长黄海燕则表示：“我们作过统计，单纽约市一年就有100多场各式马拉松。”

欣快