

新玩法 不再是一个人战斗

本报记者 金耀飞 谢佳航 石峰

策划：陈冬菊 金耀飞
(本版图片由受访者提供)



马拉松不仅是个人的挑战，更是团队的荣耀。今年的副中心马拉松有了新玩法——“跑团排行榜”，凡是跑团都可报名参加，主办方将根据参赛人数、完赛率等多项指标进行评比，最终评选出表现优秀的团队，并给予奖励。

首届“跑团排行榜”活动引发了北京及周边地区跑团的广泛关注与积极响应，共有300多个跑团近4000人参与报名。经过赛事组委会的严格筛选与审核，共有67家跑团达到标准完成组队。今天，本报记者与四位跑团成员来一场“赛前对话”。

双奥跑团 享受比赛 安全完赛

副马开跑在即，组委会公布了60名官方领跑员，也就是所谓的“兔子”。任世鹏是“345”中的一员，意味着跟着他跑，大概用时3小时45分可以匀速跑完全程。

今年42岁的任世鹏第一次接触跑步是在北京冬奥组委工作期间，“当时是作为缓解工作压力的一种方式，慢慢地就形成了习惯。从3公里到5公里，再到能跑完10公里。”任世鹏回忆，他的第一次半程马拉松是2021年4月的北京公园半马，当时由于训练不足，最终用时2小时15分51秒完赛，“跑完这场比赛，觉得这世上应该也没更难的事了，没什么困难是克服不了的。”

那次半马开启了任世鹏的马拉松生涯，也让他认识到，马拉松是一项超越自我、挑战极限的运动，更是一种严肃的体育运动，是需要积累和科学训练准备的，正如人们常说的：“你跑的每一步都算数。”任世鹏坦言，对个人而言，他在跑步中重新发现了自己、认识了自己，也超越了自己，在跑步中还结识了更多的朋友，收获了友谊更收获了健康和快乐。

今年的副中心马拉松，设立了跑团排名竞赛模式，使马拉松兼具了“团体赛”的性质，也赋予了马拉松更多的挑战与乐趣。任世鹏所在双奥跑团积极参与。双奥跑团全称“奥运之家跑步俱乐部”，是由北京奥运城市发展促进会于2022年8月8日发起成立的非营利性社会团体，双奥跑团成员全部是2008年北京奥运会和2022年北京冬奥会的注册工作人员，以及奥运冠军、奥运建设者和参与者们。

任世鹏透露，与很多跑团内部交流分享、训练提高成绩有所不同，双奥跑团的愿景是对外弘扬奥林匹克精神，助力双奥城市建设，积极参与和推动全民健身运动。

提倡更团结、更快乐、更健康的体育精神和运动新风尚。说起即将开赛的副马，任世鹏直呼和北京城市副中心非常有缘。他长期生活和居住在通州，而且他的第一场全程马拉松就是2023年的副中心马拉松，2024年还有幸成为“415”的配速员，并出色完成了任务。

“副中心马拉松赛道设计非常棒，从千年的燃灯塔旁出发，沿着承载厚重文化与历史底蕴的大运河一路奔跑，感受传统与现代的交融，清风拂面、草木芬芳，享受人与自然的和谐美好，见证副中心的蝶变崛起，赛道充分展现了副中心的城市风貌，无疑会激发广大跑友和观众的更高热情。”任世鹏说。

此外，今年的赛事终点设在在人民大学通州校区，也让他十分期待。作为今年官方领跑员，任世鹏的口号是：跟着我享受比赛，平稳安全完赛。



人大校友跑团 天地人大 爱跑天下

每周跑步4—5次，每月跑量250公里左右，这是刘慧映现在的日常训练量。在达到一定公里数的同时，他每周还会进行25至30公里的长距离训练，以提高身体最大摄氧量，从而在较短时间内增加心肺耐力，让肌肉和关节逐渐适应长时间的运动挑战。这个训练量已经超越了不少大众跑者。

作为中国人民大学校友马拉松跑团成员，刘慧映“沉迷”跑步已有10年，“一天不跑步，就总觉得缺点什么。”最近除了日常训练外，他还接到了新任务，每周进行规定配速跑和节奏跑。原来，刘慧映被选为本届副中心马拉松的领跑员，这些训练项目是组委会布置的“作业”。

在马拉松的赛道上，领跑员是不可或缺的存在，他们被大家亲切地称为“兔子”。今年，是刘慧映第13次担任领跑员，也是他第3次作为副中心马拉松的领跑员，成



为选手们完赛时间的“坐标”。“‘兔子’一定要掌握好速度，跑稳是第一位的，得保证选手全程跟着你跑可以取得相应成绩。如果一会儿快一会儿慢，就会影响跟跑选手，把跟跑选手带崩，就成‘流氓兔’了。”刘慧映这样形容领跑员的责任。

今年副中心马拉松的赛道设计在延续以往经典元素的基础上，将终点设在新建成的中国人民大学通州校区。当得知这一消息时，刘慧映和跑团成员们都兴奋不已。“这意味着我们能够在母校冲过终点，这具有特别的意义。”刘慧映说。

刘慧映所在的中国人民大学校友马拉松跑团，是一群热爱跑步的校友在2013年发起成立的。2018年，跑团从最初的几十人迅速发展至500人，并于2019年正式成为中国人民大学官方的校友跑团，得到了学校的管理与资源支持。如今，跑团规模已达1200人，成员遍布全国各地，乃至欧美一些主要城市。成员构成以毕业的校友为主，年龄从1979级跨越到2024级，涵盖了人大各个专业和学位。

本次副中心马拉松，人大马拉松跑团组成了200多人的庞大战队，创造了跑团成立以来单次比赛报名人数最多的纪录。在赛道上，他们将成为一道靓丽的红色风景线，不仅要取得好成绩为母校争光，更要以集体的力量展现人大跑者团结奋进的精神风貌。

北京医师跑团 赛道上的“超级英雄”

去年至今，北京医师跑团的成员们一直按照副团长张鹏制定的课表进行训练，为备战今年比赛，跑团用一年时间开展了春、夏、秋、冬4个训练营。张鹏说：“大家训练都非常努力，都很认真地完成了训练营制定的训练课表，相信今年一定能取得好成绩。”

张鹏是一名临床医生，从2017年开始跑步，最初只是为了控制体重，后来发现跑步有助于保持精力，便一直坚持下来。从3公里、5公里到10公里、半马、30公里，到了2018年，张鹏已经能够完成全程马拉松，“坚持跑步确实有很多好处，既能锻炼身体，又能提升工作时的专注力。”

北京医师跑团自2015年成立以来，汇集了北京市各医疗领域的成员，张鹏便是其中之一。多年来，他们累计参与救治跑友超过8000人次。其中在2016年的大连国际马拉松赛上，成员们成功救治了两名心脏骤停的跑者。“北京医师跑团始终秉持着医护人员的责任感，既是跑者也是移动的急救站，我们有责任和义务在赛道上为跑友们提供保护，确保大家安全完赛。”张鹏认为，医师跑团的存在不仅为了马拉松比赛，更重要的是普及健康理念和急救知识，希望通过医师跑团的努力，能让更多人了解跑步的乐趣与意义，并在紧急情况下能够自救互救。

说起救援，令张鹏印象最深的是一次半马：临近终点时，前面的跑友突然开始左右摇晃，张鹏凭借多年从医的经验，判断对方可能身体不适。正想上前提醒时，跑友直接摔倒在地，张鹏迅速跑过去，准备扶起他到一旁休息。但对方执意要终点冲刺，摆脱了张鹏又继续往前跑，张鹏只得在后面紧紧跟着。跑了50米左右跑友再次摔倒，张鹏立刻将其扶到一边，为其补充能量饮料，最终确认是低血糖所致。“这种情况其实很危险，因为低血糖的人没有自我保护能力，摔倒后极易造成面部或头部外伤。”

谈及即将开赛的副中心马拉松，张鹏信心十足。“通州赛道我太熟了，光全马就跑了4次。”他在副马赛事中担任过跑者、医师、领跑员等多个重要角色。“如今赛道设计得更科学，赛事服务保障也更加完善。”张鹏非常期待今年的“副马之旅”。

此次赛事，北京医师跑团有数十名像张鹏这样的成绩稳健、具备丰富救援经验的成员参与。其中也包括“医疗兔”，他们既具有稳定的配速能力，又具备优秀的赛道急救能力，为比赛的安全性提供多重保障，就像是赛道上的“超级英雄”。

城市副中心跑团 青春不老 快乐奔跑

每周的运河边慢跑、每年的“元旦”半马挑战赛和“驷马难追”接力赛，都能听到北京城市副中心跑团成员共同喊出这句响亮的口号。

北京城市副中心跑团自2018年成立以来，便怀揣着“推动全民健身、助力副中心发展”的炽热初心，一路砥砺前行。成立初期，团内仅有几十名核心成员，主要通过自发组织周末跑团活动吸引爱好者加入。2021年，跑团正式注册为民间体育组织。2022年，建立了标准化训练体系，引入专业教练团队，同时推出“跑团积分制”，激励成员坚持运动。至今，跑团已累计组织活动300余场，最多时人员达1000余人，成为副中心规模最大、活跃度最高的跑步团体之一，也形成了独特的“副中心跑步文化”。

据副中心跑团团长郭伟娜介绍，跑团成员主要是副中心的建设者和市民，他们来自五湖四海，涵盖各行各业。既有白发苍苍的退休人员，也有充满活力的90后，还有来自河北、天津的“京津冀跑友”。他们就像副中心的“城市缩影”，在忙碌的工作之余，用跑步释放压力，寻找生活的另一种节奏。

跑团与副马相互见证、共同成长。“作为团长，我本身就是通州人，也参与了副中心的建设，从通州到通州再到如今的副中心，眼看着市级机关搬迁、森林公园开园、三大文化设施开放……我也跟着副中心马拉松一同见证了这座城市的巨大的变化和崛起。”郭伟

娜说，如今的副中心，就像一个奔跑的磁场，吸引着四面八方的人来这里挥洒汗水，感受这座体育乐活之城。

去年的通州运河半程马拉松上，副中心跑团成员身着孙悟空的服装参赛，成为了一道独特的风景线，吸引了上百名跑友前来合照。“作为副中心本地的跑团，我们希望通过这样的创新的方式去欢迎来自其他地区的跑者，彰显我们的热情与活力。”段景月说，在家门口跑马的幸福，就是一路上都能遇到“家人”，互相打气和加油，每当这个时候，就能感受到跑团的凝聚力与副中心的城市精神完美融合。他也希望跑团与副马一起，继续推广健康生活方式，让更多人通过跑步爱上副中心。

