



■吕亦菲 图文报道

3月24日,在全国18个迎来马拉松赛事的城市中,武汉、重庆和无锡都迎来了崭新的赛会纪录。而马拉松全国纪录也在一年内被第四次打破——2024年无锡马拉松暨巴黎奥运会马拉松选拔赛,中国选手何杰以2小时06分57秒获得国内男子组冠军,将中国马拉松带入“206时代”。

此外,在参加锡马的2.2万余名全马选手中,共有3423人成绩在3小时以内,单场“破三”(全马跑进3小时以内)选手人数再创新高。一时间,所有跑马者的朋友圈都被何杰破纪录和关键词“破三”刷屏。

今年常州创造性地提出“全域马拉松”,打造“一区一马一特色”,3月31日,全域马拉松首场比赛在钟楼区开赛。马拉松不断增量、提速,马拉松运动人口的不断增加,也为挑战极限创造更多可能。

全国纪录一年内四次被打破,  
单场“破三”选手人数再创新高——

# 马拉松人口不断增加, 为挑战极限创造可能

“破三”,到底有多难?

“破三”有多难?只有破三失败过的人才知道。“去年无锡马拉松没能破,今年依旧差一点。”时隔一年采访常州的马拉松爱好者孙潘,他的第一句话就是“又失败了。”今年锡马他跑了3小时3分15秒,甚至比2023年还慢了将近一分钟。

对于专业运动员来说,破三不算什么。而对于业余选手来讲,则是成绩的巅峰,代表着极高的体能水平和出色的耐力能力。需要跑者在比赛中保持高速的持续的奔跑,配速需要在4分30秒以下,达到这配速,其身体综合素质的水平非常高。

“想要‘破三’,每月的跑量至少要达到300公里。”今年59岁的

马拉松爱好者李远洋跑马近七年,至今依旧保持着“一周一马”的参赛频率。“没有足够的训练,不要说‘破三’,完赛都很困难。”他遇上了几乎所有跑马拉松的人都经历过的“撞墙点”。所谓“撞墙点”指的是人体的一种临界状态,普遍出现在30到35公里,体能消耗从糖分转化为脂肪,脂肪供能效率明显低于糖,因此身体会在一段时间内陷入无力感,很多人熬不住就会放弃比赛。

曾经有统计,70%的“破三”跑者月跑量在300公里以上,还有25%在200多公里。“所以,想‘破三’,又不想多跑,要成为那5%,需要极强的速度能力。”李远洋说。

金坛中等专业学校的体育老师程乾育前段时间刚刚在世界马拉松大满贯开年首站——2024东京马拉松比赛中,以2小时15分54秒的成绩获得半精英组冠军,同时刷新个人最好成绩。程乾育告诉记者,“破三”是一个“通行证”,很多马拉松赛事都有抽签机制,尤其是热门赛事一签难求,很多普通跑友连续五六年不中签也不是为奇,但跑者一旦成绩“破三”之后,很多赛事都会以精英选手的头衔让参赛者直通赛事。“而且‘破三’选手在马拉松赛场上,站队也比较靠前,几乎全部都是在A区起跑,减少了后面拥挤,避免‘有劲儿使不上’的尴尬。”

国人跑马水平提升,都“卷”起来了

“今年年初的厦门马拉松,跑2小时54分以内的成绩才能进入A区,而且还多达2000人,‘破三’的成绩都不够用了。”马拉松爱好者陈志远有些无奈,“国人跑马水平提升,分区太‘卷’了。”

陈志远告诉记者,2024厦马的报名成绩里,全马成绩3:00:52(含)以内、半马成绩1:22:11(含)以内的选手多达4000人,但这些“准破三”选手中的很多人,也只能排在B区。

而2023年的厦马,全马成绩3:08:50(不含)以内、半马成绩1:27:00(含)以内的选手只有2000人,他们都能站在“荣耀A区”。事

实证明,厦门马拉松“破三”人数创历史新高。

“这也意味着辛辛苦苦练一年,成绩从350提升到330,以为自己能够实现从G区到D区的大跨越,开心第二枪起跑,结果现实却是掉到了H区等待第四枪。”陈志远说。

据了解,厦门马拉松的分区内卷并不算个例,今年所有的顶级赛事,都要拼成绩了,靠本事说话。重庆马拉松也是如此,分区出来后,A区的成绩标准是2小时56分以内,也有1800人的规模。

“分区分枪当然是为了激励精英跑者不断突破自己,但对于大众跑者来说,并不友好。”3月24日的无

锡马拉松,陈志远被安排在了E区,在第二声枪响之后才出发。“好像狂欢都是别人的,和自己没有太大的关系。”

和陈志远有相同感受的是巢柯,他自嘲属于马拉松分枪“鄙视链”的下游。巢柯和朋友分析,这样的起跑成绩,并不是说明自己水平下降了,只能说明自己水平没有别人提高得快。

虽然很多人觉得自己的成绩提升永远赶不上发枪批次往下掉的速度,表现出了些许沮丧,但“氛围组”跑友完全不受影响,等最后一枪快乐出发,参赛主打的就是一个轻松愉快。

全域马拉松,“零门槛”让更多人参与其中

“全域马拉松终于来了,我期待可以挖掘更多的常州跑友参加这项运动。”曾经多次担当马拉松比赛“兔子”一职的马拉松爱好者吕鹏告诉记者,这次单位好多人报名了钟楼区半程马拉松,这些人中绝大多数是第一次参与马拉松。“体验过了才能感受到跑步的乐趣。”

“对于我们本地大众跑者来

说,全域马拉松针对的可能是比大众跑者更大众的跑者。”马拉松爱好者张小青坦言,何杰的成功,不仅仅是他个人的荣耀,更是中国马拉松运动整体水平的提升,他的成功也恰恰证明了,中国是有人可以破纪录的,只要这个“蓄水池”足够大,这样的马拉松人才会源源不断地涌现。

“各地马拉松遍地开花,全域马拉松多以半马为主,也许对精英专业跑者来说,他们并不感兴趣,但对于还没有参加过马拉松的人来说,这确实是一块‘敲门砖’。”“西马”配速员徐敏告诉记者,“零门槛”让马拉松逐步成为全民运动,这也让马拉松运动塔基逐步夯实,“金字塔”塔尖才会有更多奇迹!

