

海外马拉松·世界

# 世界那么大 你可以出国跑一跑

## 跟着快报一起出发

### 从东南亚开始 两三天时间就够了

从去年开始,跑马拉松已经成为一个热门话题。2015年国内大大小小的马拉松赛事,从2014年的51场猛增到130多场。2016年呢?业内人士推测将超过200场。

现在,跑步高手们已经开始从国内跑向国外。前天举行的东京马拉松赛,就有不少来自杭州的跑友。你是不是也想出国跑一跑呢?

今年,全球有300多场设有全马项目的马拉松赛事,其中最著名的是有五个在欧美的“世界六大马拉松”。不过对绝大部分普通跑友来说,去欧美跑马,不仅成绩要求高,报名难,花费也大,更重要的是没时间。

如果你也想出国过把跑马瘾,不妨从东南亚开始,两三天的时间就够了!现在,快报再次带大家到济州岛跑马拉松。赶紧关注快报体育部官方微信“快运动”,还有更多出国跑马的活动等着大家!

#### Q&A 问答

**A:**梁新德(网名“大力”,是杭州资深越野、马拉松跑者。出国跑马十余次,去过包括法国、美国等多个国家跑马,个人全马最好成绩3小时17分钟。)

**Q:**林冉(本报记者)

### 出国跑马最大的“敌人”是时差

**Q:**出国跑马要注意些什么?

**A:**一般来说,出国跑马最大的“敌人”是时差,特别像是去美国等和我们十几个小时时差的国家。很多不习惯长途飞机的人坐十几个小时的飞机就够受了,下来后还要倒时差,会非常痛苦。解决办法就是尽量不要坐红眼航班,尽量是当地时间中午或者下午到达的,这样到了当地安顿好之后可以去跑跑步,适应一下当地的时间,尽早按照当地的时间生活,这样倒时差会比较快。

**Q:**装备上有什么要注意的?

**A:**基本上来说装备上没有太大的问题,和平时跑马不会差太多,主要问题是天气。一来是当地的天气和你居住城市的天气可能有比较大的差别,另外就是国外的天气变化情况你可能不太了解。事先在网上查好大致的天气情况,多准备几套适合不同温度的衣服和装备。

**Q:**饮食呢?

**A:**其实饮食上不会有太大的问题,现在中餐遍天下,大家一般也都吃得惯。主要问题就是在吃的上,比如赛前一两周就不建议喝咖啡这种让人兴奋的饮料,比赛期间有的时候倒是会有帮助。另外大家出国总是会想尝试一下当地的美食,不过一般建议在跑马前尽量不要去尝试自己不太熟悉的食物,万一出现腹泻的情况会非常麻烦。这些美食可以在跑完之后去享用,到时候就是想多吃多少吃了!

**Q:**出行住宿有什么要注意的?

**A:**出国现在基本上都是飞机,有的时候会碰到需要转机的问题,这个时候就要给自己留足时间,很多时候一个小时即使在同一个机场转机可能都不够,所以在安排自己出行航班时就要多一个心眼。住宿的话一般都推荐离起点或者终点近的旅馆,一来比较方便,二来人生地不熟,这样相对也比较安全。

### 世界六大马拉松

★波士顿马拉松:4月18日

马拉松界地位最崇高、历史最悠久的赛事,连村上春树也是忠实拥趸。赛道穿越美国马萨诸塞州8个城市,每年约有来自90多个国家的2万多名选手参赛。

★芝加哥马拉松:10月9日

赛道平坦、宽广;服务贴心,老弱残者优先出发;女性跑者人数最多,选手中有45%是女性。

★纽约马拉松:11月6日

赛道穿越纽约各区,最大的特色是演员、运动员、模特儿等名人的参赛人数比例非常高,享受跟大明星一起跑步的快感。

★伦敦马拉松:4月24日

曾经是历史上产生“男女世界最好成绩”最多的赛事。比赛从格林威治公园起跑,途经伦敦塔桥、金丝雀码头、大本钟与白金汉宫等著名景点。去年吸引了36000名参赛选手,其中有1/3人为慈善而跑。

★柏林马拉松:9月25日

活动分2天:周六是直排轮竞赛暖场活动,周日是正式比赛,这是它最大的特色。柏林马拉松是世界马拉松最为传奇的赛道,目前男子马拉松世界前十最好成绩中,有7个出自柏林。

★东京马拉松:2月28日(已结束)

亚洲跑者的马拉松殿堂,超高完赛率和超低中签率(10%)。比赛更像一场化妆舞会嘉年华,个性造型的跑友非常多,场面欢乐。



### 快报即将推出的海外跑马

☆韩国济州国际和平马拉松:

3月27日

组别及特色,详见本报今日B09版。

☆美国塞班国际马拉松:

4月16日

组别:超马(50公里)、全马、半马、10公里

第11届塞班马拉松赛将于北马里亚纳群岛热情开跑,岛上气候宜人,全年温度维持在24-32摄氏度之间,清新的海风让这里成为运动的天堂,给喜爱户外运动的人提供了一个多元化的运动平台。岛上可进行的活动有骑自行车、跑步、游泳、高尔夫和垂钓等,集健身与娱乐的完美度假胜地。

☆泰国素可泰马拉松:

6月26日

组别:全马、半马、10公里、3.5公里  
素可泰是泰国的第一任首都,位于曼谷与清迈间。现在老城已经建成遗址公园,为世界文化遗产,而素可泰新城则成为了购物及住宿的地方。远离喧嚣,遁入由稻田和椰子树主宰的宁静田园,享受宁静与淳朴的民风。

☆柬埔寨吴哥王朝马拉松:8月7日

组别:全马、半马、10公里、3公里

赛事起终点都设在吴哥窟的中央圣殿前,沿途经过高棉传统村庄、大吴哥窟及巴扬寺等世界历史遗迹,恍如在盗墓迷城中奔跑,被誉为“穿越千年历史的跑道”。

☆越南岘港国际马拉松:8月28日

组别:全马、半马

这里有世界上著名的六大海滩之一,是美国国家地理杂志评为人生必到的50个景点之一!椰影摇曳,锣鼓发枪,沿着细白沙滩奔跑,跑一回南洋风情的比赛!美溪沙滩,山茶半岛,殿海古城,占婆博物馆,感受现代文明与自然的完美结合。

☆柬埔寨吴哥半程马拉松:

12月4日

组别:半马、10公里、3公里

在世界文化遗产吴哥窟进行的半程马拉松,其宗旨是为救济战争地雷受害者而跑,这场公益马拉松为远离硝烟的吴哥人民带来更多勇气、支持和希望。

