

济宁马拉松:奔跑中的全民健身图景

一条赛道串起千年文脉



资料图

从“三高”患者到马拉松选手的逆袭

随着济宁马拉松赛进入倒计时,赛道旁的专业选手光环之外,一群“平凡跑者”正用汗水书写着属于自己的热血故事。他们中有教师、程序员、全职妈妈,有人为挑战自我而奔跑,有人为公益助力而坚持。这场42.195公里的征途,不仅是体能的考验,更是普通人对生活热爱的宣言。

在我市城区某健身房的动感单车上,38岁的张乔正挥汗如雨。三年前,他因高血压送进医院,当时体重达到105kg。然而,转折发生在社区举办的“健康大讲堂”,他在社区医生建议下加入“社区跑团”。从最初跑200米就气喘,到今年报名半马,张乔已成功减重30kg。“体检报告就是最好的奖牌。”他笑着说。如今,该跑团成员已超百人,年龄跨度从16岁到65岁。

这种蜕变并非个例。在市区某小区的一个车库内,47岁的王建打算把车库改造成小型健身房,安装智能健身器材。“自从一年前开始接触健身以来,我已经瘦了15斤,逐渐从最初的有氧训练迈向功能性训练。”王建告诉记者,以前晚饭后都是打麻将,现在大伙比的是微信步数,并且他还主动考取了社会体育指导员证书。

业余跑者群像 生活与热爱的平衡术

凌晨5点的街道,36岁的李峰已换上跑鞋。作为一家企业的项目经理,他习惯在通勤前完成10公里训练。“加班是常态,但跑步让我重新掌控生活节奏。”过去半年,他通过科学训练将配速从6分半提升到5分,手机里存着200多张不同时段的城市晨曦照片。

上午8点,45岁的全职妈妈周女士刚送完孩子上学,推着婴儿车开启“负重训练”。“昨天下午我就收到了‘数字心动App’发来的短信,告知我已成功报名2025济宁马拉松的半程马拉松项目。虽然二宝才8个月,但我不想放弃这次‘家门口’的马拉松比赛。”周女士告诉记者。她的婴儿车里装着补给水壶和训练计划表,手腕上戴着记录心率的运动手表,社区跑道上的家长们都熟悉这个“推车跑者”,甚至有人受她影响加入跑团。

济宁晚报全媒体记者 刘伟栋

3月的济宁,春天悄然而至,绿意盎然的枝头绽放出无尽的生命力,大运河畔的垂柳在晨风中轻摆。清晨6点,35岁的李文准时出现在太白湖景区的健身步道上。他身着运动服,脚踩跑鞋,耳机里播放着节奏明快的音乐,步伐轻快地完成每日的5公里晨跑。这是他为即将到来的济宁马拉松赛所做的准备,也是他坚持了3年的生活习惯。

4月6日,济宁市首次全程马拉松赛事将在济宁全民健身广场鸣枪起跑,途经大运河、太白湖景区、市文化中心、市民公园等,让参赛选手感受济宁的自然之美和城市活力,用奔跑的姿态打开“运河之都”的春日画卷。

科技赋能 普通人也能精准训练

从专业碳板跑鞋到智能运动手表,从压缩袜到能量补给包,赛道外的“装备竞赛”悄然升温。记者在我市城区一家运动装备店内了解到,春节后智能跑鞋、心率带等装备销量同比增长25%。由此可见,这场全民参与的体育盛宴,正催生出一条充满活力的“跑道经济链”。

“以前觉得跑鞋能穿就行,现在才明白什么叫‘差生文具多’。”刚训练完半马的银行职员张女士笑着展示她的装备清单:GPS运动手表记录步频步幅、压力袜预防抽筋,甚至专门购置了分析跑步姿态的AI镜。她的经历并非个例,据我市某跑步团调研显示,八成的业余跑者认为“专业装备显著提升训练效率”。

“体育+”模式让全民健身成为一种跨界融合的生活方式

采访中记者感受到,马拉松从来不只是属于职业运动员的战场。当李峰在日程表上勾掉又一项训练计划,当周女士的婴儿车里传来孩子的咯咯笑声,当陈老师的手账本翻到第100页,这些普通人的坚持早已超越了终点线的意义。

随着“体育+”模式的深化推广,全民健身不再局限于单一的运动场,而是演变为一种跨界融合的生活方式。近年来,市体育局在抓好“体育+”融合发展方面做足了文章。全国少儿乒乓球锦标赛将高质量举办,并将儒家文化融入比赛全过程;曲阜三孔定向赛也将筹办得有声有色。这些赛事将研学游与定向运动相结



采访中,退休教师陈老师展示了他的“数据手账”:每页贴着运动手表的心率曲线图,手写标注着“今日体感轻松,但平均心率偏高,明日需减量”。这位60岁的跑者笑称:“科技让我跑得更明白,不和孩子拼速度,但要和自己拼坚持。”

针对这一群体,我市马拉松爱好者李先生建议:“业余跑者更需关注‘渐进式训练’,避免伤痛比追求PB(个人最佳)更重要。”他推荐采用“3+1”训练模式:3天跑步(间歇跑、长距离慢跑、节奏跑)配合1天核心力量训练,辅以瑜伽或游泳作为交叉训练。他还特别提醒上班族跑者,切忌空腹晨跑或夜跑后暴饮暴食,可随身携带香蕉、能量胶作为即时补给。

合,实现了文旅与体育赛事的双向赋能。游客在参观景区的同时,也能参与到体育赛事中来,感受体育的魅力。这种“体育+旅游”的模式,不仅提升了景区的吸引力,也促进了体育消费的增长。

如今,在市体育局的精心策划和全力推动下,我市的体育消费潜能正在被逐步激活。赛事纷至沓来,消费场景不断创新,“体育+”融合发展模式展现新魅力、市场主体培育壮大……这一系列举措不仅提升了我市的体育影响力,也激发了市民的体育热情,为城市的高质量发展注入了强劲动力。