

2025盐城马拉松3月30日开赛

爱跑的你准备好了吗?

□记者 陈雪峰

2025悦达起亚盐城马拉松暨大运河马拉松系列赛(盐城站)将于3月30日开赛,爱跑的你准备好了吗?运动专家提醒,无论是追求刷新个人最佳成绩,还是以安全完赛为目标,赛前最后阶段的准备工作,特别是科学训练安排至关重要。

精英“破3”

保持强度 精准减量

所谓“破3”,即在3小时内完成马拉松赛事,在赛前的最后几天,其核心目标是维持速度耐力,预防过度消耗可能导致的伤病。

建议保留速度训练,根据自己的目标,进行15公里马拉松配速跑,并配以200米冲刺。参赛选手可结合自身实际情况适度开展一次长距离模拟跑,但不建议过度训练。赛前3天彻底减量,仅开展20公里轻松跑,赛前24小时完全休息。在这段时间,需要特别注意拉伸恢复,谨防受伤。

进阶“破4”

保持跑量 绝不“撞墙”

对于不少跑者而言,4小时内

完成马拉松是一个通过努力可以实现的目标,当然也非易事。赛前几天的训练,跑者必须注意:提升后半程耐力,控制配速波动。

这一段时间训练尤为强调节奏感。一般来说,赛前5天停止长距离训练,可在赛前第4天,开展10公里马拉松配速跑,并加入100米冲刺训练。赛前3天彻底减量,仅轻松开展10公里配速跑,其余时间自行安排轻松跑训练和拉伸恢复。

大众“破5”

坚持完赛 谨防受伤

不少跑者对“5小时内完成马拉松赛”的目标还是充满信心的。赛前最后阶段的训练,要注意强化有氧训练,避免训练带来的疲劳。

可以通过15公里轻松配速跑进行耐力训练和混氧训练,其中可跑走相结合。赛前7天进行训练调整,赛前5天维持活动量,进行3公里轻松配速跑,同时开展静态拉伸。赛前3天每天快走30分钟,赛前1天完全休息。

新手完赛

抛弃压力 跑走结合

对于参加马拉松赛的新手而言,不要给自己设定过高的目标,安全完赛就好。赛前最后阶段训练牢记这个原则:积累信心,避免过度训练。

可以适当开展基础巩固训练和比赛模拟训练,在长距离拉练(10公里轻松跑配速)中,以能边跑边与旁人交流说话为标准。在赛前7天,安排2公里轻松跑,赛前3天完全休息,让身体彻底恢复。

赛前科学的训练调整,能让身体保持良好状态。无论目标是刷新个人最佳成绩还是安全完赛,运动专家建议各位跑者:稳住节奏,保持耐心,在赛道上收获属于自己的高光时刻。

阜宁县

举行新老兵结对仪式



新老兵互留结对卡片。(受访者供图)

盐城晚报讯 3月17日,阜宁县退役军人事务局会议室内热闹非凡,2025年春季新战士入伍欢送暨“新兵守国·老兵守家”结对仪式在这里隆重举行。现场洋溢着热烈而庄重的氛围,即将奔赴军营的新兵们身着戎装,身姿挺拔,眼神中满是对军旅生涯的憧憬;退役军人代表们也精神抖擞,他们带着丰富的经验与深厚的家国情怀,前来与新兵们结对。

此次活动由阜宁县退役军人事务局精心组织。在众人的见证下,优秀退役军人代表与部分即将踏上征程的新战士郑重地在结对联系卡上签字,就此结成帮扶对子。这一签字,不仅是简单的形式,更代表着一份责任与承诺的交接。

结对之后,老兵们身上的担子可不轻。他们将身兼数职,全力为新兵们保驾护航。作为“政策宣传员”,老兵们会及时向新兵及其家属传达国家的各项优抚政策,让新兵们无后顾之忧;“家乡联络员”的角色,让老兵能随时将家乡的发展变化告知新兵,使他们在远方也能感受到家乡的温暖;成为“军属服务员”,老兵们会主动关心新兵家属的生活状况,帮助解决实际困难,让新兵们安心服役;而作为“拥军协理员”,老兵们会积极动员社会力量拥军优属,营造更加浓厚的拥军氛围。

对于新兵们来说,有了老兵们的帮扶,他们在部队能更加专注于训练和学习。即将入伍的新兵纷纷表示:“能有老兵们的帮助,我们对未来的军旅生活充满信心,一定会努力训练,不辜负大家的期望,为祖国和家乡争光。”

“新兵守国·老兵守家”结对活动,是阜宁县拥军优属工作的创新之举。它传承了拥军的优良传统,在新兵与老兵之间搭建起一座沟通的桥梁,形成了新老兵携手、共同为国防事业贡献力量良好局面。相信在这样的结对帮扶下,新兵们定能在军营中茁壮成长,为国防事业添砖加瓦,而老兵们也将继续在后方发光发热,守护好家乡的温暖与安宁。

赵建 记者 郭雷雷

盐马开跑在即,三大准备助你安全完赛

知识、身体、技术缺一不可

马拉松是一项挑战自身极限、具有一定风险的运动项目,参赛选手既要有很好的专业素养,也要有很强的身体素质。盐马赛事主办方特别提醒,非专业的大众选手需要做好“知识、身体、技术”三项准备,确保安全完赛。

做好知识准备。参赛选手要认真阅读竞赛规则和赛事官方手册,熟悉《中国田径协会路跑赛事参赛指引》相关内容,如报名须知、赛前准备、比赛日程、赛后恢复、参赛守

则16条、违反规则规程的处罚等。

做好身体准备。建议选手制定周期化训练计划,一般为基础期8周至12周,强化期4周至6周,减量期赛前2周至3周。每周进行一次长距离训练(从15公里逐步增加到30公里),模拟比赛疲劳感,增强肌肉耐力。结合交叉训练与力量训练,增强肺功能、核心肌群和下肢力量,减少受伤风险。同时,选手要保持良好休息,促进身体恢复,每周至少一天完全休息,并在赛前进行体检,评估健康状况。

做好技术准备。选手需选择适合自己的跑鞋、服装等装备,安排合理的营养与补给策略,提前制定战术,包括赛前热身、起跑策略、跟跑战术及赛后恢复方案等。针对比赛中可能出现的“撞墙期”(30公里至35公里处)等情况,主办方建议选手做好心理建设,设定合理目标,保持积极心态。

无论是专业选手还是大众跑者,安全完赛是首要目标。希望所有参赛选手做好充分准备,享受马拉松的乐趣。 记者 陈雪峰

建立全过程宣传矩阵

让盐马更欢乐更文明

2025盐城马拉松赛事,建立了“赛前、赛中、赛后”全过程宣传矩阵,旨在引导文明参赛观赛。赛事主办方倡议,将盐马打造成传递环保、尊重与互助精神的公共教育平台,提升城市形象与参与者归属感。

马拉松赛事参与人数多、持续时间长、覆盖范围广,只有将文明准则融入赛事全流程,才能实现体育精神传承与商业价值共赢。盐马赛事主办方通过短信推送、发布推文、

发出倡议、印发手册、培训文明督导员等措施,多手段、全方位、多渠道、立体式开展宣传倡导,引导跑者文明参赛。在选手领取赛事包时,现场签署“文明参赛承诺书”。

此外,赛事主办方还强化了赛中精细管理,在中田协路跑赛事规定的基础上,增加了相关设施配置密度和垃圾清运频次。在起终点安排文明督导员进行现场巡检,及时发现不文明行为并加以劝阻。此

外,主办方还在关键路段和区域加设AI摄像头,利用人脸识别、无人机巡检等技术,主动发现不文明行为,并通过广播警告。

赛后,赛事主办方将发布社会责任报告,公布垃圾回收率、违规率等数据,组织选手、市民、志愿者和环卫工人共同参与清理赛事垃圾,强化文明赛事与文明城市的无缝对接。

记者 陈雪峰

“讲文明 树新风”公益广告

倡导低碳生活,
我们的健康生活!

绿色生活,你我同行

