

2025“盐马”组委会公布50名配速员名单—— 来来来,跟着“兔子”跑!

□记者 戴汇 实习生 张欣瑶 文/视频

在大型马拉松赛中,有一群跑者,他们统一着装,佩戴兔耳朵头饰,身后绑着写有时间的气球或小旗。他们就是马拉松赛场上的“兔子”。

“兔子”是指马拉松比赛中的配速员或领跑员。他们的职责是按照精准的配速和稳定的节奏,带领相同速度的选手一起跑步,作为选手们的参照物,帮助他们在预设时间内完成比赛。

3月30日,2025盐城马拉松暨大运河马拉松系列赛(盐城站)即将鸣枪开跑。日前,赛事组委会公布了50名“官兔”(官方配速员)名单。记者采访了其中的三位,听听她们的故事。

“兔子”知多少

为什么配速员被称为“兔子”?

在马拉松比赛中设置“兔子”的是为了激励参赛者如猎人追逐野兔一般,保持一定的速度,按照既定目标,更好地完成比赛。

“兔子”是赛场上移动的“秒表”,时间的指航标。

在马拉松比赛中跟着“兔子”跑,是很多业余跑者的第一选择。

“官兔”都是经过赛事组委会层层筛选的官方配速员,能够精确控制自己的配速,拥有多次马拉松完赛经验。

配速员的组别设置,以目标完赛时间划分,通常以15分钟为分段。

此次“盐马”,全程马拉松“官兔”共有33人,从3小时起步,覆盖13个配速时段,直至6小时15分结束。半程马拉松“官兔”共有17人,从1小时30分起步,涵盖7个配速时段,直至3小时10分结束。

赛场上,“兔子”身后气球或小旗上标示的“3:00”“4:15”等数字,就代表着3小

时、4小时15分完赛。跟上配速员,就可以在相应时间内完成比赛,实现PB(个人最好成绩)目标。

陆春风是此次全马“4:30官兔”,此前,她已经担任了6场马拉松比赛的“兔子”。

“要担任某一时间的配速员,平均成绩至少要超过目标时间15分钟才稳妥。”从2019年盐城首个全程马拉松以来,陆春风已跑过20多场马拉松比赛。目前她的全马最好成绩为4小时,半马最好成绩1小时38分。

2023年盐城马拉松,陆春风第一次成为官方配速员。时间和经历让她愈加热爱自己的新角色。

“一开始看到别人当‘兔子’,觉得挺新鲜挺有意思的,自己就想尝试一下,后来渐渐喜欢上了这个身份。”陆春风说,“以前跑马是享受刷新成绩的快乐,当了‘兔子’之后,帮助跑友顺利完成比赛的成就感又是不一样的感受。”

跑友的“定心丸”

“兔子有自己的使命,要有责任心。”官方配速员需依照平均配速领跑,完赛成绩误差正负不超过30秒(有的赛事是60秒)。

“我的目标时间是4小时30分完赛,那么平均配速每公里用时6分24秒。”陆春风说,“兔子”要以平稳的速度领跑,不能忽快忽慢,配速不稳,会影响参赛者的发挥。

陆春风安排每年上半年和下半年各一场马拉松,用来刷成绩,其余比赛则是当“兔子”,她的目标是先把省内13个城市跑完后,再出省跑。

同样入选此次“官兔”的还有徐玲。

跑步12年以来,徐玲已参加过22场马拉松比赛和7场越野赛。目前徐玲的全马最好成绩为3小时42分,半马最好成绩1小时41分。福州、厦门、上海、成都等地都留下了她跑步的足迹。

此次徐玲担任的是“关门兔”,完赛时

间为6小时15分。

所谓“关门兔”就是在马拉松比赛中,在计时芯片停止计时前(也就是关门时间)完成比赛的配速员。

“之所以选择这个速段是因为一般跑这个速度的都是新手,他们需要更多的帮助、陪伴和鼓励。”徐玲说。

“我第一次跑马拉松的时候就是跟着‘兔子’跑的。”徐玲说。“兔子”不仅带领她跑完全程,还一直为她加油打气,帮助她调整呼吸,让她感受到了“兔子”的价值。

“‘兔子’是跑友的‘定心丸’,我想帮助更多人安全完赛。”2024年盐城马拉松,徐玲第一次当上了“兔子”。

在比赛中的重要节点,徐玲都会给予参赛者提示和鼓励。比如,在奔跑中遇到下坡时,她会提醒跑友要压住速度,也会根据跑友的状况告诉他们调整呼吸、注意补给。

马拉松的终点是家

马拉松比赛的终点,不是冲线,而是回家。

“科学训练、量力而行、安全完赛、快乐奔跑,这是最重要的。”徐玲希望在担任“兔子”时,把健康跑步的理念和互帮互助的精神传递给更多跑友。

和徐玲同样想法的还有王云。

王云是此次半程马拉松2小时15分的“官兔”。她从事瑜伽行业已有20年,是市瑜伽运动协会会长,从2020年开始跑步,半马最好成绩为1小时49分。

2020年以来,王云已经担任过12场马拉松比赛的“兔子”,用她的话来说,已经是一个资深“老兔”了。

随着跑步的人越来越多,很多人会盲目跟风去跑马拉松。

在马拉松训练过程中,如果里程和训练强度增加得太快,可能会造成身体伤害。

王云接触跑步,就源于瑜伽课上跑友

的康复需求。“因为有很多跑步的人来找我们,想用瑜伽理疗方式,进行身体康复训练。”为了弄清楚他们经常受伤的原因,王云尝试着开始跑步。

“一味地追求跑量和速度,是受伤的主要原因。特别是跑步初期,肌肉没有力量,骨骼和筋膜得不到足够的支撑和保护,就容易受伤。”王云说,跑步本身就是以健康、科学、安全为前提的,必须遵循一套稳步增加训练量和强度的科学方法,必须从易到难,循序渐进。

马拉松不是一次性的比赛,而是一项持之以恒的运动,只有通过科学训练和充分准备,才能确保安全完赛。担任“兔子”时,王云经常带领跑友进行专业的赛后拉伸,向他们普及科学训练的方法。

成为“兔子”,让王云的跑步目标多元化了,从不断努力超越自己,到利用专业优势帮助他人,“跑得更有意义了,我现在更享受帮助别人安全完赛的快乐。”

(本版图片由受访者提供)



陆春风



徐玲(左二)



王云(左一)



扫码看视频