

口罩背后的你们，辛苦了！

本版撰稿 本报记者 章丽倩

统一着装，遍布赛道，服务一线，忙忙碌碌……每当到了大赛现场，总有这样一个群体，他们并非参赛者，却比参赛者更加忙碌。在上海半马的赛道上，他们拥有一个共同的“名字”——志愿者“小马达”。因为防疫要求，如今这些志愿者们只能将笑容隐在口罩背后，同时也迎向了更高难度的服务挑战。

本届上海半马的选手总数较上届减少了60%，从2019年时的15000人降至6000人，但是，此番志愿者的人数却几乎没有缩水。据记者了解，这回将有约1600名志愿者为赛事提供支持，除了极少数几位常年为上马旗下各项赛事服务的社会志愿者领队外，其他志愿者都是沪上高校的学生。

从志愿者岗位的具体设置来看，今年上海半马会因疫情而新增一些岗位。比如在起点集结区，为了提醒选手们按照画在地面上的点位各自站好、保持距离，就有了“社交距离管理”的志愿者岗位。另外，在即将起跑时，选手们既可以把摘下的口罩套在手臂上，也可以把它投入到废弃口罩专用垃圾桶。为方便选手们操作，起点处还会有专门负责收集废弃口罩的志愿者。

过去，“小马达”们的服务和笑容总能赢得选手点赞，甚至成为了赛道上的特殊风景。不过大家都知道，目前的情况还是有些特殊，为了安全防疫，志愿者们在本届上海半马服务的过程中，都需佩戴口罩。

全程佩戴口罩，依旧忙碌服务，这滋味会如何呢？据已经有过在疫情下为马拉松赛事提供志愿服务的学生介绍，一定程度上，他们的工作难度会有所加大。难点在于除了长时间佩戴口罩等护具所造成的不适感外，选手们将无法读取到他们的表情语言，同时他们说出口的话也容易变得模糊、不便选手听清。

难度等级有所提升，但“小马达”们诚挚的心却不会改变，而且对于新出现的问题，他们也想到了一些应对之法。比如，他们可以在服务时更加积极主动，以强化肢体语言的方式来传情达意。同时，他们还做好了更大声说话的准备。“戴口罩后说话容易听不清，那就再大声一点。我们已经准备好了润喉糖，到时候应该管用。”一位学生志愿者跟记者介绍道。



和2020上海马拉松一样，志愿者将严阵以待

本版摄影 本报记者 陈嘉明

资深跑友的建议 教你“临时抱佛脚”

虽说功夫靠平时，但在临开赛前，多听听资深跑友的建议，其实还是能避开一些常规陷阱，能起到一定的“临时抱佛脚”效用。

起点事项多 早点出门掌握主动

从哪一条路进入起点集结区？存衣车该找哪一辆？抵达现场后，万一遇上洗手间了怎么办？今年检录时还多了防疫核验环节，会不会因为排队而被耽搁……对新手来说，起点是一个很容易让他们感到紧张、犯晕的地方。其实，最简单、有效的办法就是——提前到场，留出充裕的时间。这样，哪怕在某个环节耽搁了，也不会手忙脚乱，完全可以笃定地去完成。

特别提醒一句，上海半马比赛当天，起点附近的地面交通会受到管制，所以在从住处到起点的这段路上，更推荐的交通方式还是地铁。

刷PB不靠莽 速度平均心要稳

只要超越了以前的自己，就可以刷新PB（个人最好成绩），所以——挑战PB是赛道上每一位选手都可以去尝试的一件事。

在实际参赛过程中，越是经验较少、成绩较普通的选手，越应该提高对保持平均速度的重视。通常情况下，一名正常完赛的跑者，他后半程的平均速度会比前半程的平均速度略快，导致这种差异的主要原因是后半程的最后存在一个冲刺阶段——而非是过程

中的调速。

在参加比赛的整个过程中，在终点冲刺前尽可能稳住自己的平均速度，不要轻易地去调速——这是很多资深跑者给出的共同建议。如果觉得自己在配速上掌握得还不够稳定的话，也可以锁定适合自己的“兔子”（配速员），一路跟跑更加轻松。

经常有新人跑者会在前半程体能较充沛时因心急而赶路，想着以此来为艰苦的后半程留下更多时间余地。然而在现实中，这样的做法往往得不偿失，容易导致其在后半程时配速有较大幅度下降。所以，选手们还是需要根据自己的平时的训练来合理安排配速，这样才有利于跑出理想成绩。

补给站流线拉长 见缝插针随机应变

在一场马拉松赛中，如何在沿途科学补给向来是一门学问，也是会让新人选手比较犯晕的一件事。资深跑者给新人们的建议是：该补给时切莫错过，见缝插针利用好长流线。

结合当前的防疫规范，本届上海半马在赛道沿途各水站、补给站的布置中，都有意识地拉长了流线，就是为了尽可能分散人流，同时也让选手能有更好的补给体验。利用这样的情况，大家在取水或者取食物时，就可以多一点见缝插针和随机应变。

虽然组委会在赛道沿途设置补给站时，已经尽可能面面俱到，但如果错过了一个补给站，然后忍着渴、忍着饿去指望下一个站点，这滋味是真不好受的。所以，资深跑者奉劝新人，该补给时一定要及时补给，多余的忍耐只是自我折腾。

配合防疫不聚集 赛后放松勿打折

马拉松办赛，防疫记心间，尤其在起点和终点处，各种“减少聚集”、“保持安全社交距离”的提醒就更加醒目了。但是，提醒归提醒，赛事组委会可一点儿也没有“催流程”的意思。不少资深跑友都给出提醒：在遵守防疫规范的前提下，赛后该在现场做的放松最好别打折，这才是保护自己的推荐方式。

在大运动量后，选手们可以小步慢跑让身体逐渐恢复到平静状态（急停急止的做法千万要不得），然后再进行全身放松活动。放松运动包括双肩双臂反复抖动至发热，拍打、按摩四肢及身体躯干等。待心率恢复到平常状态后，还应进行一些身体拉伸活动。

一份参考食谱

·赛前一天晚餐
赛前一天的晚餐，建议食用高蛋

白和高能量的食物，粗纤维食物则建议回避。

·比赛当日早餐

建议在当日清晨4至5点享用早餐，给食物消化预留时间，以避免影响跑步状态。

早餐推荐选择体积较小、不易在消化时产生气体且高能量的食物，如面包、麦片粥、黑芝麻糊等。

·起跑前30分钟

可根据个人情况，补水300至500毫升。同时，可视现场情况做一些动态拉伸、跳跃等动作。

·比赛时

建议少量多次饮水，如每5公里补水100至200毫升。千万不要等到身体发出口渴信号后，才知后觉地补水。

摄入适量加盐的食物，以保障体内正常的血钠水平。

适当补充能量，如巧克力、能量棒、香蕉等食物。

充分利用途中的补给站，进行补水和降温。

·赛后

冲线后，不要让身体马上停下来，建议再走一段路。

可在现场进行一定量的拉伸运动和按摩放松。

在赛后30分钟内，补充恢复性运动饮料；在赛后2小时内，补充高糖、电解质和易消化的食物。

