

“水陆空”全品类赛事串珠成链

“半马苏河”展开“运动画卷”

4月15日，“海派烟火地 苏河新活力”——2023普陀区“半马苏河”文旅体活动发布会在普陀区长风文展中心举行，为市民呈现了一场激活全身感观的文、旅、体“盛宴”。

记者从发布会上获悉，今年，普陀区体育局将围绕“半马苏河”推动重大体育赛事举办，展开创新性群众赛事活动，推进嵌入式公共体育设施的建设，一幅充满活力的半马苏河“运动画卷”正呼之欲出。

专题撰稿 本报记者 丁荣



2023普陀区“半马苏河”文旅体活动发布会举行

构建沉浸式运动体验场景 谱写全民健身“动人乐章”

桨板、飞盘、橄榄球、无人机……丰富多彩的“约战苏河”系列群众体育赛事将从4月开始一直延续到12月。作为重大品牌赛事的补充，“约战苏河”系列群众体育赛事以“半马苏河”运动生活节、“约战盛典”等活动为载体，通过开展覆盖“水陆空”的全品类赛事，面向全年龄段人群，满足全圈层受众的多样化运动需求，大力宣传全民健身理念，充分展现普陀人民健康向上的生活态度。同时，融合潮流运动、体育服务、户外休闲、城市公园和园区商圈等元素，普陀区将探索打造“半马苏河”的沉浸式体育消费新场景，为提振周边商圈的零售业和餐饮业，促进普陀水岸经济做出积极贡献。

以一系列赛事活动的举办为契机，普陀区将充分发挥赛事“溢出效应”，进一步发掘城市的“金角银边”，积极推动“15分钟社区体育生活圈”建设。中环篮球公园二期项目的建设将拓展苏州河沿岸的运动空间，未来这里将成为备受年轻群体青睐的“网红”运动地标。同时，根据《上海市推进体育公园建设实施方案》的要求，普陀区体育局将联动区相关部门，在“半马苏河”沿岸增添步道、球类、健身等活动空间，在党群服务中心、苏河驿站等场所合理布局体育设施，让民众享有最好的体育资源，最优质的体育供给，为“半马苏河·七彩秀带”的工笔画添上浓墨重彩的一笔。

即将于4月22日从天安千树起跑的上马系列赛之上海苏州河半程马拉松赛，首次通过一项赛事向社会各界展现21公里的苏州河普陀段的全貌，沿途既有自然风光，又有人文景观；既有现代化的商业场所、地标建筑，又有红色旧址、革命圣地。另外，作为世界田联精英品牌赛事，世界六大知名10公里精英赛事的上海国际10公里精英赛将于10月15日举办。这项赛事的比赛路线达到历年最佳，将贯穿长风公园、半马苏河公园，让跑者感受城市绿肺带来的极致奔跑体验。

除了两大路跑赛事外，普陀区还

落地五大赛事吹响号角 打造体育竞赛“黄金水系”

将举办两大水上品牌赛事，形成“水陆并进”的赛事布局。4月29日，普陀区将创新举办“半马苏河”上海赛艇城市精英赛。这项赛事重点面向优质企业、精英俱乐部、高校等，旨在开创一条与“上艇”相媲美的苏河水运动新赛道，让更多的企业和人才看见普陀，走进普陀，集聚普陀。中国龙舟公开赛（上海·普陀站）暨第十九届上海苏州河城市龙舟国际邀请赛将于6月17日至18日举行，届时将邀请来自世界各地和港澳地区的龙舟队伍在苏州河梦清园·中远两湾水域开展比赛，为后疫情时代的国际体育文化交流“破风”，向世界亮出普陀名片。

此外，一项智力运动大赛——全

国桥牌锦标赛将于8月18日至28日在跨采中心举行。这项赛事的前身是2017年在普陀区创办的全国桥牌公开赛，经过五年的积淀，今年将把公开赛升级为锦标赛，届时不仅会吸引全国各地不同级别、不同年龄段的桥牌选手齐聚普陀，还能推动“半马苏河”酒店、餐饮等旅游服务业的加速复苏，助推普陀智力运动再上新台阶。

围绕“半马苏河”举办的五场品牌赛事将汇聚成“普陀路跑”“普陀水运”“普陀智运”品牌，让“半马苏河”成为助力上海建设全球著名体育城市的竞赛表演业“黄金水系”。

2023 静安女子半马助力消费复苏 完赛者将获“数字健康卡”

本报记者 丁荣

4月12日，大宁功能区2023上海静安女子半程马拉松赛事组委会召开新闻发布会，正式宣布这项赛事将于4月22日在大宁公园开赛。

上海静安女子马拉松赛今年已迎来第六届，经过连续六年精心筹办，目前已收获中国田协授予的银牌赛事和最赛道特色赛事荣誉称号。也是目前上海最高级别、最具规模的一项专门为女性打造的路跑赛事，成为静安区又一张亮丽的体育名片。

本届赛事设女子个人半程组、暖男陪跑半程组和52公里组，赛事总规模约4800人。为了确保比赛的顺利进行，赛事将组织600余名志愿者、300余名安保人员在补给指引、秩序维护、安全观察等岗位提供细致的服务。赛道沿途将设置8处饮水补给点、10余处医疗站、10辆救护车、20台AED和一支专业的赛道救援队为选手提供完善的赛事服务和全方位的赛事保障。

静安区体育总会副会长陈信武表示，主办方将密切关注天气情况，做好应对高温和极端天气的预案，守护好每一位跑者及全体工作人员的健康安全。“赛前，我们会通过多次短信提示，对具有心肌炎和其他心血管病、糖尿病以及赛前两周患过流感、新冠肺炎感染康复不满30天等不适合长跑运动情况的跑者进行积极引导，并协助做好退赛相关服务。”

在新闻发布会上，主方向全体

跑者发出倡议：做自己健康的第一责任人，赛前务必做好规范训练，保证充足睡眠。参赛过程中量力而行，有胸闷、胸痛、心律不齐、头晕、四肢无力等不适症状请及时就近向医疗人员、志愿者求助。科学控制比赛节奏，不盲目坚持到底、不盲目挑战极限、不盲目冲刺终点。

赛事积极响应长三角一体化发展战略和静安区中环两翼创新创意集聚带融合发展和大宁功能区打造新时代文创科创产业园区总体规划布局，积极支持恢复和扩大消费，为完赛选手赠送价值150元的现金消费券，还将在赛事周期设立大宁功能区开展体育促消费相关活动。同时，为每一位完赛跑友赠送一份价值1800元/年的“数字健康卡”，可在大宁功能区两所职工健身驿站享有一年免费健身的权益。



从3月中旬开始，每一个周末似乎都成了国内马拉松的狂欢节，单个周末内全国各地马拉松赛事数量“20+”甚至更多都成了常见的事。当众赛事为了吸引跑者、赢得市场而争奇斗妍地“卷”起来，打造人无我有、人有我优的特色，成了不少办赛方的自然选择。其中，以性别为代表符号的女子赛事便是个中代表。那么，与男性跑者们相比，女性在进行路跑时又有哪些门道和讲究呢？今天就来听听专家们是如何说的。 本报记者 章丽倩

男女有别是真的 有痛点更需科学训练

近期，申城的马拉松舞台也是你方唱罢我登场，热闹得很，而即将于5月1日起跑的2023上海女子半程马拉松便是其中性别特征最明显的一项。你知道女性跑者应该怎么练才更安全也更健康吗？作为上海女子半马赛前热身中重要的一部分，嘉会健康“嘉”分训练营于近日开班，为女性提供了一个面对面解惑的机会。

“身体内的肌肉含量和上肢下肢的力量，女性在这方面是较男性弱势的，这是生理上的天然差异。另外，女性的股四头肌角比男性大，传导到髌骨上的向外侧分力也会加大，因此造成髌骨外侧压力性磨损的概率会更高。而这又是造成膝关节损伤的原因之一。”嘉会医疗的物理治疗师胡粉香建议，无论练习跑步的目标距离是长，女性跑者都有必要做一个事先的科学训练计划。

从专业的角度来看，如果女性加强



训练股四头肌内侧头的肌力，会有助于保护好自身的髌骨软骨和膝关节。

根据《健康中国行动（2019-2030）》显示，中国城乡居民经常参加体育锻炼的比例为33.9%，其中20岁至69岁居民经常锻炼率为14.7%。成人的经常锻炼率仍有很大的提升空间，而因盲目运动导致受伤的风险问题则越来越受到重视。

“我们鼓励大家根据自身情况把握运动强度，适当、合理地进行运动。运动前进行充分地热身，可以在一定程度上减少运动损伤的风险；运动后的充分肌肉拉伸，则可以帮助减少运动后乳酸的堆积以及缓解运动后的肌肉酸痛。运动全程都应该积极借助专业力量的支持，以达到更好的运动效果，同时让运动更安全。”胡粉香建议道。

多接纳勿勉强 “更好的自己”就很棒

在上海女子半马针对女性的这期训练营中，还有一个理念也被划了重点：跑步和运动，它可以不是一桩与自

己较劲的事情，而是一个不断理解、接纳自己并收获自信的过程。

从专业角度来说，逼自己去挑战明显超越了自身负荷的运动强度，这是一桩高风险的事，“适当”与“合理”是更值得推荐的运动理念。

说到这里就又要提运动氛围这件事了。从3月中旬开始，每一个周末似乎都成了国内马拉松的狂欢节，单个周末内全国各地马拉松赛事数量“20+”甚至更多都成了常见的事。这热闹程度，较中国田协在之前协会路跑工作会议上提到的“赛事逐渐回暖”的展望明显更甚。然而大热之下，也可能造成冲动型受伤事件。

康复医学科医生柳妍建议，随时关注身体发出的信号，比如是否有特定部位的疼痛等，掌握好训练过程的节奏，才能一步步跑向成功的目标。如果有选手在赛前已经有一些部位的疼痛和不舒适，就不要勉强自己参赛，而是尽快寻找专业帮助，明确问题所在，这才有助于提高运动成绩并避免更严重的运动损伤。