

辅助装备



能量胶和盐丸

高强度的越野跑过程中，能量的迅速补充非常重要。能量胶能够及时补充身体所需的碳水化合物，而盐丸则可以预防抽筋和电解质失衡。

肌贴

肌贴能有效支持肌肉和关节，防止运动中的损伤。比赛前贴上肌贴，不仅能提升跑步的稳定性，还能增强信心，是很多越野跑选手的装备。



压缩腿套

看起来像是凹造型的穿搭品，但实际上它们能减少乳酸堆积，降低肌肉受损的风险，还能防止山野里的灌木丛对皮肤的划伤。



运动手表

能记录运动轨迹、爬升距离，关注配速和心率等。



降温装备

夏季越野跑时，人体会大量出汗，合理的降温装备至关重要。如太阳镜、防晒帽、魔术头巾等。



登山杖

登山杖在长距离赛道上可以减轻膝关节的负担，爬坡、下坡时尤其有用。选择轻便、易收纳的登山杖，可提升越野跑的效率 and 舒适度。



备赛 Tips:

1. 选择合适的组别

如果你是第一次参加越野赛，建议从 10—20 公里的初级组别开始。如果你平时有长期训练的习惯，或者已经有过半马、全马的比赛经验，可以考虑从 30 公里的组别开始。

2. 备赛训练

每周 1—2 次长距离跑步，每次 10—15 公里，保持体力；爬山或爬楼梯，提高心肺功能；每周 2 次核心和臀腿力量训练，增强体能。

3. 了解赛道

提前熟悉比赛赛道，对比赛关键路段有清晰的认知，便于合理分配体力和节奏。同时，了解各个打卡点（CP 点）和补给点（SP 点）的设置位置，做好补给计划。

4. 合理饮食

赛前一周内，均衡饮食尤为重要。赛前一天避免大吃大喝，清淡饮食有助于消化，避免因过饱影响比赛表现。

