

关于越野跑,你应该知道的那些事儿

新华社 程楠 罗鑫

随着马拉松运动在国内迅速流行,城市平坦道路上的奔跑已无法满足众多跑者,他们把目光转向更具挑战的山野。日前在甘肃省白银市举办的山地百公里越野赛上,发生了多名参赛选手伤亡的事件,体育赛事运营机构、跑步“发烧友”和专业救援人员等业内人士建议从赛事管控、赛前准备和紧急自救等方面充分准备,应对训练和比赛“雷区”。

赛事细节决定成败

在许多业内人士看来,紧张刺激的户外环境、不可预知的赛道情况、高手云集的户外跑团,都需在周密、严谨和科学的赛会组织下才相得益彰。

北京来跑吧体育文化发展有限公司赛事经理王毓介绍,相比马拉松赛事,越野赛危险系数更高。“户外的海拔、气候,甚至是线路变化,都在已知中蕴含未知的挑战。”

“赛事细节决定成败。”王毓说,在赛前,赛事运营机构应与公安、气象等部门充分对接,获得天气预报、地理和气候资料。在赛前技术会议中,赛事运营会与跑者分享赛道危险数据,并提示不同赛段风险点和注意事项。

比赛前,赛事运营机构和主办方还会不止一次对跑者进行强制装备检查。“包括头灯、救生哨、保温毯等装备,目的就是帮助跑者应对赛道上出现的突发状况。”王毓说。

中国应急管理学会体育赛事活动与安全工作委员会副主任委员李圣鑫表示,越野赛遭遇突发状况后,应尽快启动暂停或中止比赛预案。“在补给点之间,还应设立应急处置的帐篷,并配备相关人员和设施,作为临时避难场所。”

在国内,每年5月至8月赛季热潮袭来,不少赛事运营机构除了在比赛设置定点位医疗服务外,还会增加移动AED设备,用于应对突发状况。王毓说,除医疗服务外,安保、通讯应急保障车辆也是赛事运营机构赛前准备的重点。

有国内知名的赛事运营商建议,国家有关部门可从赛事的准备、运营管理和技术培训等方面持续加强对体育产业的市场引导。

“跑”百里者半九十

经过系统训练和循序渐进经验积累,跑者要参加长距离越野赛还需通过相应的报名门槛。“比如你报名百公里越野赛,需要有之前五十公里越野赛的完赛记录。”34岁的河北省承德市市民袁国增说,他已长跑近10年。

袁国增表示,他平时在长跑中就注意心肺功能、耐力和爬坡能力等方面的训练。“在参加长距离越野赛之前,我会通过官方数据和往届跑友的赛记,充分了解赛道情况。”

对一些特殊赛道、赛段,资深跑者也有相应的比赛策略。

袁国增介绍,如果是参加高海拔赛段比赛,或者冬季、雨季比赛,他和朋友们都会对比赛中可能出现小气候、大温差等情况充分预判,并进行准备。“保温毯、救生哨、弹性绷带、能量食品、水具、头灯、冲锋衣等组委会强制装备,绝不能忽视,我赛前还会根据自己的水平和赛道情况详细制作路书和比赛计划。”

在越野赛中,疲劳感会和身体不断“撕扯”,如何补充才能有效保护自己?

在北京工作的申震“跑龄”刚满10年。他说,比赛中,他通过补给点的原则是“少量多次”。“隔一段路程就会有

一个补给站,我是吃能够长效提供能量的食物,比如香蕉,选择‘少量多次’进站补充能量。”

“工欲善其事,必先利其器。”这已是资深跑者的共识。“越野跑的时候,一般出发的时候比较早,这个时候天冷,我就穿着保暖防风层的衣物,升温后会换上透气排汗的衣裤。”申震说。

户外安全要牢记

“在长距离越野赛事中,气温骤降会使人神情淡漠、剧烈颤抖、动作无法协调,甚至意识模糊。”甘肃蓝天救援队队长於若飞说,这些就是人体失温的表现。

在赛事现场参与救援工作的於若飞表示,在本次甘肃白银的比赛中,因极端天气突变,导致大量跑者失温。“外界太冷,而人体无法产生足够的热量抵御严寒,人的判断能力会迅速下降,在户外非常危险。”

於若飞表示,跑者赛前最好在越野背包里准备巧克力等高热量食物。“而且,用于急救的食物,要尽量做到能量高、重量小。饮用水要根据自己的出汗量和赛段距离来确定,装水过多也会浪费体能。”

甘肃蓝天救援队提示,在比赛前,跑者最好提前了解各个补给站能够提供哪些补给,有些赛事只提供饮用水,有的比赛补给则相对丰盛。

“坚持不了怎么办?退赛是最佳选择。”於若飞说,越野赛中不确定因素很多,可能出现身体不适,如中暑、高原反应和意外受伤等,甚至是比赛“虐”的程度超过自己心理和身体所能承受的极限。

一百公里等超长距离比赛,比赛时间长,地域跨度大,不确定性高。袁国增、申震等建议,广大跑友和第一次参加长距离赛的跑友,最好选择经验丰富的队友结伴而行,并提前存好救援电话,遇有突发情况及时跟救援小组取得联系。“赛事运营方精准管控,跑者充分准备,我国越野赛事的前景依然广阔。”王毓说。

青海玛多地震救援持续推进

新华社 李宁

记者从5月23日召开的青海玛多“5·22”地震抗震救灾第四次新闻发布会上获悉,经第二轮初步核查,截至23日10时,灾区已避险转移安置群众2万余人。目前,抗震救灾工作有序进行。

截至目前,各方救援力量已送达灾区的救援物资共有棉帐篷、棉大衣、棉被褥、防寒服等12个种类31461件(顶/套)。灾区市场商品供应货源基本充足,能够保障10天左右居民生活需求。商品价格稳定,商务部门持续做好灾区商品供应货源相关工作。灾区寄宿制学生、民政福利机构老人及儿童已全部妥善安置;青海省消防救援总队共出动各类车辆70台,296名指战员、12902件(套)装备器材已抵达灾区;解放军、武警官兵共出动286名,已部署在玛多县展开抢险救援。

同时,青海省卫健委抽调医疗专家组成综合医疗卫生救援专家组,赴玛多县指导协助当地开展医疗卫生救援和灾后传染病流行风险评估及指导疫苗接种工作。经过电力、通信部门抢修,灾区供电及通信已全部恢复畅通。水利部门集中排查水库、水电站等重要水利设施,未见异常。

目前,通往灾区的G0615德(令哈)马(尔康)高速花石峡至大武路段,实行交通管制;G0613西(宁)丽(江)高速玛多至清水河段交通中断;S219花久公路昌麻河大桥道路封闭,临时便道正在抢修,预计23日22时前可便道通行,其他道路通畅。青海省铁路、民航恢复正常运行。

缅怀先烈

5月23日,西藏各族各界群众一千余人在西藏和平解放纪念碑前,向革命先烈敬献花篮、鲜花,深切缅怀为西藏和平解放事业英勇牺牲的革命先烈。

今年是西藏和平解放70周年。1951年5月23日,《中央人民政府和西藏地方政府关于和平解放西藏办法的协议》签订,宣告西藏和平解放。

新华社 普布扎西 摄



江竹筠:坚贞不屈的巾帼英雄

新华社 王迪

在四川省自贡市大安区,随处可见以小说《红岩》中江姐命名的地名:江姐小学、江姐中学、江姐村、江姐广场。

这里是江姐人物原型,中国共产党优秀党员、著名革命烈士江竹筠的故乡。“今年是中国共产党成立100周年,参观江姐故居的人特别多,几乎每天都有几百人,最多的时候一天有1000多人。”自贡市大安区江姐村党支部书记张平说。

1920年,江竹筠出生于大山铺镇江家湾一个农民家庭。为生活所迫,幼年的江竹筠跟着母亲到重庆投奔亲戚,后来在当地的一家织袜厂做了近三年的童工。进入小学,江竹筠勤奋刻苦、成绩出众,只用三年半就完成了小学的全部课程。

随后,江竹筠先后进入重庆南岸中学、中国公学附中、中华职业学校和四川大学学习。1939年,还是一名中学生的江竹筠加入了中国共产党。1940年秋,她进入中华职业学校学习,并担任该校地下党组织负责人,从事青年学生工作。

1943年,党组织安排她为当时中共重庆市委领导人之一的彭咏梧当助手,做通信联络工作。同时,他俩扮作夫妻,组成一个“家庭”,作为重庆市委的秘密机关和地下党组织整风学习的指导中心。1945年,江竹筠与彭咏梧正式结婚,后留在重庆协助彭咏梧工作,负责处理党内事务和内外联络工作,同志们都亲切地称她“江姐”。

1947年,江竹筠受中共重庆市委的指派,负责组织大中学校的学生与国民党反动派进行英勇斗争。在丈夫彭咏梧的直接领导下,江竹筠还担任了中共重庆市委地下刊物《挺进报》的联络和组织发行工作。这一年,川东党组织开始把工作重点转向农村武装斗争,彭咏梧奉上级指示赴川东领导武装斗争,任中共川东临时委员会委员兼下川东地方工作委员会副书记。江竹筠

以中共川东临委及下川东地委联络员的身份和丈夫一起奔赴斗争最前线。

1948年,彭咏梧在组织武装暴动时不幸牺牲。江竹筠强忍悲痛,毅然接替丈夫的工作。

1948年6月14日,由于叛徒的出卖,江竹筠不幸在万县被捕,被关押在重庆渣滓洞监狱。国民党军统特务用尽各种酷刑:老虎凳、吊索、带刺的钢鞭、撬杠、电刑……甚至残酷地将竹签钉进她的十指,妄想从这个年轻的女共产党员身上打开缺口,破获地下党组织。面对敌人的严刑拷打,江竹筠始终坚贞不屈,“你们可以打断我的手,杀我的头,要组织是没有的。”“毒刑拷打,那是太小的考验。竹签子是竹子做的,共产党员的意志是钢铁!”

1949年11月14日,在重庆解放前夕,江竹筠被国民党军统特务杀害于渣滓洞监狱,年仅29岁。

新中国成立后,江竹筠的事迹被后来脱险的狱友写进了小说,又被陆续搬上舞台、银幕和荧屏。

2007年,位于自贡市大山铺镇江家湾的江姐故居正式对外开放。如今,这里已被列为四川省爱国主义教育基地,每年都有大批党员干部、群众来此追思缅怀。

2009年9月,江竹筠入选“100位为新中国成立作出突出贡献的英雄模范人物”。

“我们村的老百姓到了外面都会很自豪地说自己是江姐村的人。”张平说,“江姐是为新中国成立作出贡献的女中豪杰!”

