

## 上半年路跑越野类赛事举办场次、参与人次均创历史同期最高纪录

# 浙江人为啥越跑越欢

本报记者 陈黎明 李心怡

奥运会正在激发人们的运动热情。跑步,是最安全、最自由的运动方式之一,成了很多人的首选。

对这项古老、充满活力的运动,人们的热爱穿过时空、跨越民族。古希腊人也爱跑步。在奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上,保留着古希腊人的一段格言:“如果你想聪明,跑步吧!如果你想强壮,跑步吧!如果你想健康,跑步吧!”

如今的浙江,这项运动人气日益火爆。日前,记者从浙江省马拉松及路跑协会了解到,今年上半年,浙江共举办200人以上规模路跑越野赛事和活动超170场,参与人次超37万,均创浙江历史同期最高纪录。该协会预计,下半年路跑类赛事和活动会更多、更密集,2024年全年数据将再创新高,参赛人次甚至有望接近100万。

浙江人为什么这么爱跑步?跑步热又给体育事业和体育产业发展带来了怎样的影响?

## 爱上跑步 处处可见奔跑的身影

盛夏周末,早上6时,杭州市黄龙体育中心已聚集了一群热爱跑步的人。一场每周都会举行的“健康汇·浙马SIGG·我爱黄氢快跑”浙马IP活动即将展开。

穿上动感时尚的运动服、轻快的跑鞋,塑胶跑道上,跑团近百人齐刷刷站成几排,开始跑前的热身,压腿、扩胸、振臂、伸展。随着发令枪响彻清晨的宁静,一个个轻快的身姿跃动在跑道上。

“跑步,给了我活力。”跑团成员唐晓芳说。记者面前的这个女孩,扎着两束干练清爽的小辫,个子不高,但身形矫健,活力十足。

唐晓芳戏言自己的形象“都是跑步给的”。1991年出生的唐晓芳已参加过近百场跑步类赛事。“前不久刚参加过2024吉林市马拉松。”唐晓芳说,通过跑步结交了很多朋友,去过北京、重庆、厦门、哈尔滨等城市,饱览了祖国的大好河山,“边跑边旅游,是一种非常幸福的体验。”

对很多人来说,跑步是一种最容易实现的锻炼方式之一。杭州90后跑步达人沈昊泽将飞往法国巴黎,以运动员的身份,参加巴黎奥运会马拉松大众组比赛。能跑进国际赛场,沈昊泽始料未及。他最初选择跑步的目的很纯粹——减肥。他曾在一年里绕着西湖跑了160圈,一年半的时间,体重从186斤减到146斤。

“我享受运动带给我的改变。”沈昊泽说,今年是他跑步的第八年,跑步带来的不只是身材的变化,还有生活习惯的改变,如今他依然坚持每天运动一个多小时。沈昊泽说,跑步让自己更加自律,也更加健康。在采访中,聊起跑步带来的体验,大多数跑步爱好者和沈昊泽有相似的感受。

曾担任杭州马拉松形象大使的西湖大学校长施一公,也是一位马拉松忠实爱好者。“跑过风景跑过你,锻炼工作两不误,享受马拉松的过程才是最重要的。”施一公的话,代表了众多普通跑步爱好者的的心声。

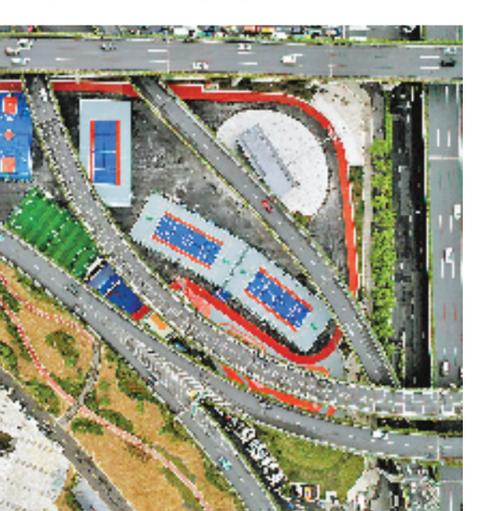
也正是这群热爱跑步的人,创造了各式各样的跑步线路。“520”应景的“西湖玫瑰线”,以西湖为花瓣、孤山为花蕊,连成一朵“玫瑰”,是属于杭州跑友独有的浪漫;宁波奉化“桃花马”路线,让来自世界各地的跑步爱好者相遇在奉化桃花盛开、缤纷烂漫的大道上;绍兴“环城河慢跑线”,如一个大花环镶嵌在绍兴古城,奔跑中,流动的运河历史文化一一展现……

跑步热的兴起,也在浙江催生了层出不穷的路跑越野类赛事。国内顶级越野跑赛事宁海越野挑战赛、浙江特色赛事温岭黄金海岸跑山赛、杭州马拉松……据省马拉松及路跑协会统计,2023年度,全省马拉松及路跑相关运动赛事共202场,参赛人数达到61万余人次。

在这些赛事中,既能看见全家上阵互相打气的参赛者,也能看到重在参与的独行者;既能看到训练有素的专业选手,也能看到纯粹热爱的业余跑者。

在广袤的浙江大地,从乡村到城市,从海边到山间,从白天到夜晚,一年四季,时时处处可见奔跑的身影。

记者从省体育局了解到,2023年浙江经常参加体育锻炼人口比例(不含学生)为31.3%。而经常参加体育锻炼人士的首选,就是传统简单、不易受场地限制的健身走、跑步。跑步,已然已经融入越来越多浙江人的日常生活。



城市空间的“边角余料”焕新成全民健身的“金角银边”。图为杭州德胜立交桥下的嵌入式城市篮球场。

本报记者 董旭明 摄



2024绍兴·上虞半程马拉松4月21日开跑,图为选手们跑过上虞曹娥江城市人行桥。本报记者 郑培庚 拍友 朱胜利 顾光平 摄

## 这么能跑 不只是因为热爱

爱跑、能跑的浙江人越来越多,既是出于自身热爱和对健康生活方式的追求,同时也离不开天时、地利等因素的强力加持。

对浙江人民而言,杭州亚运会不只是一场体育盛会,更是一次带动全民运动热潮的“动员会”。早在亚运会举办前,全省各类全民运动类活动就已“多点开花”。

在城市,各类“迎亚运”主题毅行、健步走、跑步活动,吸引众多市民火热报名;在乡村,人们沿着田间、河边绿道,体验骑行运动、结伴健身的乐趣;在景区,有“迎亚运·2023大明山钢铁长城勇者无畏挑战赛”等激发人们挑战自我的斗志;在社区,田径赛、趣味运动游戏吸引居民踊跃参加;在学校,职业运动员现场为学生做技术指导,展开互动交流……

无论乡村还是城市,无论男女老少,各行各业,亚运会带动运动热潮的效应处处可见。后亚运时代,这种热潮不仅没有减退,而且正在生发长期效应。

如今,在杭州、宁波等亚运会主办城市和协办城市,适应大众体育项目的场地场馆已基本实现低免开放,更多为百姓打造的体育场馆也在加快建设。

杭州体育场路,路如其名,一字排开的体育场串珠成链,其中最为人们期待的当属正在火热施工的浙江省全民健身中心。这个投资23亿元的项目,总建筑面积23万平方米,建成后将成为国内规模最大的全民健身中心,进一步提高浙江体育公共综合服务能力。

近年来,在浙江,除了不断增加的体育场馆设施,通过规划、布局、盘活,群众家门口的嵌入式体育场地、塑胶健身跑道等,也越来越多。

城市空间的“边角余料”焕新成全民健身的“金角银边”,人们跑步健身的场景更加易得。据了解,截至2023年底,全省累计建成基层体育场地设施7790个,人均体育场地面积2.9平方米。浙江还在加强户外运动基础设施建设。省

体育局相关负责人介绍,浙江先后印发《“环浙步道”总体规划》《“环浙步道”三年行动计划》等,全面推进“环浙步道”建设工作,充分整合公路古道、绿道、健身步道、户外穿越线路等资源,实现省内闭环,完成“环浙步道”主线2300公里,步道赛事逐步形成氛围。

跑步的外在条件不断完善,奔跑的内生动力更加强劲。

“浙江人热爱跑步,这与浙江经济社会的快速发展密切相关。”省马拉松及路跑协会副会长、浙江省黄龙体育中心副主任潘华群在接受记者采访时说,“随着生活水平不断提高,人们对健康生活方式的需求越来越强烈,在这种情况下,人们在跑步等体育锻炼方面的消费意愿也更强。”据了解,浙江居民体育消费近年来持续增长。2021年、2022年、2023年,浙江省人均体育消费分别为2655.36元、2834.82元、3090.2元。

经济是基础,如何做好赛事组织,则是进一步激发人们跑步热情的又一因素。

近年来,全省路跑越野赛事逐渐呈现出高品质、多元化的特点,各种“玩法”层出不穷。马拉松、越野赛、接力赛、24小时跑、精英赛、水果跑等,小到各种跑团的每周跑跑、每月拉练,大到各个协会的自主比赛、万米测试,可谓花样繁多。

其中,最为人们熟知的马拉松,浙江相关赛事数量连年居全国第一。为了增进各地马拉松比赛的互动,浙江还创新推出马拉松积分赛。赛季积分排名前列的选手可获得相应奖励,如下季度积分赛的免费名额等。“在浙江各地参加马拉松比赛,都能获得相应积分。”潘华群说,这也是为了鼓励大家“跑遍浙江山水,领略美丽风情”。

“跑遍浙江山水”,既能领略美丽风景,也能展现浙江适于举办路跑越野类赛事的独特地理条件。“浙江地区平均海拔不高,有山地、丘陵、岛屿、江河湖海等,这些环境都是举办户外赛事较为理想的场景。”浙江省体育局相关负责人说。

## 跑“热”产业 带火“吃住行游购娱”

对于跑步爱好者而言,自然少不了一套称心如意的装备。

来自杭州的资深跑友苏秀书,十几年来把省内大大小小的马拉松“轮了个遍”。常在路上跑,自然要“烧钱”。“购买运动手表、服装和运动眼镜等,累计投入大概1万元。”苏秀书说,为兴趣买单,这笔投入很值。

日前,记者走访了杭州远洋乐堤港、萧山万象汇等商场的体育用品店,不少店员告诉记者,去年以来,到店咨询和选购跑鞋、速干T恤的顾客明显增多。“现在跑步的人越来越多,大家选择的装备也比较讲究。”远洋乐堤港一家著名运动品牌专卖店店员说,跑步爱好者选购的跑鞋五花八门,根据个人需要,有休闲跑、半马、全马、越野等多种跑鞋。

跑步热带来装备消费热,而路跑赛事带来的住宿、餐饮等相关消费更是可观。

在台州临海,今年的柴古唐斯·括苍越野赛吸引了国内5000多人参加,3天时间带来的直接消费额达3200万元;在宁波宁海,UTMB世

界系列赛宁海越野挑战赛今年吸引4500多人参加,两天内带来的直接消费额超2000万元。

据统计,在相关赛事中,每名跑者每跑1公里路程,平均要花费10元钱。在路跑圈,“跑步比打车贵”绝非虚言。

“热爱户外运动的人群,消费品质也普遍较高。”省体育局相关负责人告诉记者,以越野赛为例,平均每人消费超5000元。不少越野爱好者常会带上家人一同前往,进一步带火了“跑步+购物”“跑步+餐饮”“跑步+住宿”等消费场景。越野赛事也因此产生了“1×3×1.5公式”,即1名跑者平均参赛花费时间是3天,人均每天可带动1.5人消费。

跑步圈有一个“规律”——跑步的人最终会分流到越野、铁人三项、骑行等“路跑+”领域,进而解锁更多新玩法,新玩法则带来更大消费新空间。

各地也借势布局“以体促旅”“以体促消费”。如淳安致力于打造全域体育休闲目的地,不久前,在千岛湖畔举办中国首届“贫玩节”,当地联合户外、自行车、宠物等领域社群、俱乐部,为户外运动爱好者打造了一场精彩潮玩盛宴。

跑步热激发消费热,是以体育活动促进体育产业发展的一个缩影。“近十年来,浙江体育产业的发展呈现爆发式增长的态势,体育产业增加值年均增长率均以两位数的速度在增加。”省体育局局长经济处处长姜建成告诉记者,2023年底,浙江体育产业总产出突破5000亿元,排名全国第4,占全省GDP的1.86%。

一系列大众体育赛事的蓬勃发展,也为体育市场主体的壮大注入不竭动力。据了解,截至目前,浙江体育相关企业超3700家。以户外运动装备、家庭健身设备为代表的体育用品市场竞争力量明显增强,隐形冠军和行业“小巨人”层叠叠出,培育出申洲国际、牧高笛等体育上市公司。

“更为重要的是,浙江户外体育具有巨大的消费潜力,尤其是年轻群体,体育消费意愿越来越强。”浙江省体育局相关负责人表示,未来,我省将持续做好体育产业的扶持和引导,谋划打造更多“体育综合体”,着力发展“体育+”产业,催生更多运动休闲和体育消费新场景。此外,还将在群众体育的技能培训、公共服务、知识普及等方面加大投入。

日前,国家发改委会同文化和旅游部等部门,联合印发《关于打造消费新场景培育消费新增长点的措施》。《措施》明确,推广“赛事+旅游”等业态,开展“体育赛事进景区、进街区、进商圈”“跟着赛事去旅行”“户外运动 活力山水”行动计划等促消费品牌活动。

在商旅文体等业态深度融合的背景下,随着跑步等群众性体育运动的火热,加上巨大的消费潜力,相信在浙江,将不断涌现各类“赛事+旅游”场景业态,路跑越野赛事的发展空间也将更加广阔。



2024云和梯田大环线山地马拉松挑战赛5月26日在云和举行,图为选手奔跑在梯田景区。拍友 陈洁 摄



5月18日,一场越野赛在三门县举行。图为选手在比赛中携手奔跑。拍友 徐建国 摄



后亚运时代,适应大众体育项目的场地场馆已基本实现低免开放。图为杭州市民在奥体中心网球场锻炼。本报记者 董旭明 摄

## 记者手记

## 从“吃得太饱”说起

陈黎明

近段时间,在记者的微信朋友圈,很多人对“浙江人为什么爱跑步”的话题津津乐道,大家给出的解释也是五花八门。

有人戏言“八成是吃得太饱”,仔细品味一番,这句看似玩笑的话确是“一语三关”。

在传统语境中,“吃得饱”意味着生活水平高,从这一点看,浙江人民确实如此;另一方面,“吃得饱”容易发胖,跑一跑消耗热量、减脂塑形,是一项不错的小成本健身方式;当然,“吃得饱”也常

常被人理解为“闲”。

从生活水准高到追求健康,再到有闲闲参加户外运动,“吃得饱”,确实解释了浙江人民缘何爱跑。

运动和产业相辅相成,浙江人爱跑步,也推动了体育用品、运动休闲、餐饮住宿等产业的发展,商旅文体进一步融合值得期待。可以想见,爱跑步的浙江人民,将跑进一片更广阔的天地。

