

# 八方来贺

观赛指南

2015年4月24日 星期五 编辑:牛明明 美编:杨琦

## 装备在手,比赛不愁

开跑在即,看看应该准备啥

本报记者 聂潇潇

马拉松比赛即将开跑,无论是对于参赛选手还是前来观赛的市民,都必须有足够的装备来“应战”。尤其是对于选手来说,从饮食、衣着上要严格控制。一双舒适的跑鞋不会磨脚,一顶太阳帽不会让伤害你的眼,一台酷炫的相机能让你抓拍更精彩的瞬间。来看一下这些装备,你都有吗?

### 空顶帽

别小看这不起眼的装备,一顶好的帽子能给你如虎添翼。戴帽子的主要作用是利用帽檐起到吸汗的作用,防止跑步过程中汗水流到眼睛里。另一方面,戴帽子也起到遮阳的作用,保证你在夏日视线清晰。如果你是习惯戴眼镜的,帽子也能起到固定眼镜的作用,防止镜架因汗水滑动。



### T恤

T恤从材质上来看,不建议穿着纯棉的,虽然第一触感很舒服但是一旦打湿之后,透气性、舒适度都会变得很差,而且对皮肤的摩擦也会加重。建议选择100%聚酯纤维(涤纶)材质的,如果不得不选择混纺的,那么含棉量越低越好。



### 护臂

护臂也可以叫袖套,一般是配合无袖或者短袖压缩衣来使用的主要支撑二头肌、三头肌和前臂,防止肌肉震颤,并且有防晒效果,比长袖上衣更具有针对性。



### 跑鞋

不论是中速跑还是慢跑,都应该认真选择合适的专业跑鞋。选择跑步鞋有向几条原则:鞋底回弹性好,要轻便,一般重量在7-9两,不能紧瘦,防止压近脚面,影响细微血管循环。资深老“马”们介绍跑鞋最好要比平常和脚的鞋大半号或者松紧性比较好为最佳,不宜选择旅游鞋、足球鞋。



### 创可贴

这是针对男性参赛选手所建议准备的。在长跑时,运动文胸能隔绝乳头与衣物的直接摩擦,不过文胸向来是女性专利,假如男性参赛者未对这高频率摩擦部位进行适当保护的话,血流成河就成真了。资深跑者建议马拉松新手们应该从在比赛前跑一趟药店,买两包创可贴。不贵,但作用很大。



### 摄影技巧

谈起马拉松的拍摄,最重要的图片就是起跑和撞线的几个瞬间,能够抢到有利的拍摄位置你就成功了一大半。拍摄起跑的场景要在新世纪广场的东北角,可以在府前大街的南侧或者是北侧,自东向西拍摄浩浩荡荡的人群,也可以在东侧的金水桥和附近的高楼上俯拍,让运动员和赛道两侧的观众以及护城河尽收眼底。

想拍摄到马拉松比赛更多精彩的摄影作品的话,最好是准备两部单反相机,一个配备上70-200的中长焦镜头,另外一部相机配备24-70的标准变焦镜头。这样就避免来回更换镜头,防止了灰尘进入机身,又不会错过身边的精彩瞬间。

拍摄半程的撞线瞬间要等到起跑后1小时在新世纪门南侧的胜利大街上等待拍摄,这个时候就需要用70-200mm的中长焦镜头了,因为裁判不会让我们离得终点线太近。

拍摄全程的撞线要等到起跑2小时10分钟以后在新世纪广场北侧的府前大街上拍摄。半程和全程比赛结束后还分别会在主席台进行隆重的颁奖仪式,拍摄颁奖仪式的时候要早早地来到主席台前面的正中间,占据了好的位置才能拍到正面的颁奖照片。

除了常规的马拉松比赛流程外,各种精彩的表演、市民休闲的美好瞬间、参赛选手们奇特的服装和动作等等都能拍摄出很有趣的图片。准备好您的相机、内存卡和电池,让您一次拍个够,彻底爱上东营的马拉松。

### 腰包

至少两个多小时的比赛,选手们要经过40多公里的跋涉,挎一个轻便的腰包,装一些应急物品,对初跑者是一个不错的选择。腰包内的物品以巧克力、能量棒和手帕等补充能量和清理汗水的小物品为主。



### 纯心率手表

不管是在跑步还是在其他健身运动中,对于心率的监控是尤为重要的,如果运动心率和静息心率差别不大则达不到理想的训练效果;如果运动心率过高则会对心脏造成巨大的压力,严重的会出现生命危险。而将运动心率控制在有氧运动区间则可以最大化的燃烧脂肪,达到最佳的训练效果。



### 智能手环等高科技配件

得益于最近一年来智能穿戴的热潮,智能手环目前非常火热,哪怕只是单纯的计步器,即使功能单一,但是部分设计感较强的产品,也被不少极客或者小资青年所青睐。而功能丰富的运动型手环在外型上往往更加炫酷,自然就更能博取眼球了。玩咖智能手环不仅外观设计时尚新潮,还能够准确监测运动历程、步数采集以及卡路里燃烧数据,堪称马拉松神器。



### 紧身裤

材料要选择速干,弹性好的;版型要合体的剪裁,保证良好贴身性;细节上要有反光条,小口袋,裤口防滑条。



### 压缩衣

压缩性的作用就是能够提高肌肉的力量,缓解乳酸堆积,当长时间跑步造成疲劳时,跑姿就会不由自主的变得不协调,压缩衣可以在这个时候对核心肌群和后背等部位起到支撑作用,保持身体正直。



### 观赛装备

太阳伞、遮阳帽、防晒霜、扇子、饮用水等等可以帮助你观赛的时候不至于被太阳暴晒,及时补充水分也能让你轻松愉快地欣赏激情的马拉松比赛。

### 眼镜

合格的运动眼镜能消除紫外线,防眩光;阻挡强光的同时凸显物体轮廓;轻便、防滑、排汗,运动无负担,如果气温高的话,眼睛对于运动员来说具有很高的安全性和便利性。



### 能量胶(棒)、盐包

比赛中,官方补给只有饮用水和运动饮料,很少有食物补给。对于新手来说,半程之后或者30公里以后会出现抽筋、饥饿的情况,此时自备的能量胶、能量棒、盐丸、士力架等就显得尤为重要,关键时刻能让你及时恢复体力。

