

“破三”人次激增12倍 47场浙马赛事+跑旅融合催生“体旅江湖”新生态

◎ 潮新闻 记者 王琮 李颖



▲临平半程马拉松将是春季杭州第一场马拉松赛事 图源：新华社资料图

属于浙江马拉松的快乐又要回来了！
这个周末，浙江马拉松春季赛即将全面开启，打头炮的是宁海马拉松、龙游半程马拉松以及金南湖·浙江半程马拉松团体赛。
近日，记者从浙江省马拉松及路跑协会拿到了这样一组数据：浙江马拉松

积分赛全程马拉松项目，2016年132人次“破三”（3小时完赛），2024年“破三”人次达到了1692，增长近12倍。据统计，浙马积分赛的参赛者有近2/3为省内跑友。
十年间，浙江的大众跑者越跑越快，究竟是为何？

越跑越快的浙江人，精英跑者都感叹太卷

当记者把这个问题抛给了浙江省马拉松及路跑协会会长龙江，他首先想到的是这样一个细节：2022年下半年浙江推出浙版马拉松及路跑大众等级评定，浙江版的定级比中国田协的大众定级增加了一个精英一级，而且这个浙马精英一级比全国版的精英级标准要高得多，“这个定级的产生，就是协会根据省内路跑大数据分析，发现浙江省内精英选手的数量不断增长而做的一个细分。”

杭州业余跑圈大神唐晓芳是越跑越快的浙江跑友之一，说起成绩这个话题，她的第一句话就是：“现在真的太卷了。”

“2016年的千岛湖马拉松是我的首马，当时我跑出了3小时15分，拿了季军，还站台了呢！但现在，这个成绩要站台压根不可能。”唐晓芳说，这几年，她的成绩也在飞速提升，她的全马最好成绩是去年福州马拉松上跑出的2小时41分37秒，刚刚结束的仁寿半程马拉松上她也再创半马PB，个人最好成绩达到了1小时14分34秒。

赛事供给量大涨，浙马积分赛9年增长两倍

越跑越快的成绩背后，是浙江马拉松路跑一年高过一年的赛事供给量。
“浙江的赛事数量多年来在全国一直名列前茅。”龙江说，浙江马拉松赛事火热发展的背后是近十年的抱团深耕。



▲桐庐半程马拉松是省内最快半马赛事 图源：桐庐半马赛事组委会



▲每周三晚，在黄龙体育中心的马拉松训练营准时开课 供图：元黄龙田径元大都马拉松训练营

实力大涨的晓芳，信心也大增，她说，以前总觉得外籍选手不可战胜，但现在她觉得：“我们可以PK一下的。”

精英选手在涨成绩，大众跑者的成绩也在提升。

跑龄16年的杭跑会滨江跑团跑友郭贞说，2020年马拉松“破三”，那都算是个稀罕事了，“当时我们跑团还会推出一个破三英雄榜，但现在每年起码有五六十号人，破三都有些习以为常了。”

自2016年起，浙江省马拉松及路跑协会推出浙江马拉松积分赛，这就是一个浙江马拉松的大联盟，联盟汇聚起了省内众多马拉松赛事。九年里，浙马积分赛的成员阵容越来越壮大，赛事数量从最开始的16场，发展到了2024年的47场，数量涨了两倍。

郭贞说，正因为比赛多了，跑的人也就更多了，路跑人群越来越大，经过几年的积累，自然也就推动了大众跑者整体水平的提升。

在中国田协今年年初公布的国内马拉松大数据中，去年浙江省内的中国田协认证赛事数量排名全国第二，2024年全年浙江省内路跑赛事参赛人次超过疫情前2019年的80万人次，创下历史新高，厚积薄发就是这个道理。

花钱学跑步的人多了，科学训练成新风尚

浙江人越跑越快的背后，是科学训练观念深植人心。



▲跑友唐晓芳仁寿半程马拉松再度刷新半马PB 图片由受访者提供

羊小军、唐晓芳这样的业余精英跑者，选择去云南高原甚至是飞跃半个地球去肯尼亚训练，而普通大众跑者则开始走进身边的马拉松训练营。

黄龙田径元大都马拉松训练营是为业余大众跑者提供马拉松系统化进阶服务的培训机构，负责人陈燕介绍说，训练营从2023年启动，年费3870元/人，每年为跑者提供104次训练以及一些装备参赛福利。

人均一双碳板跑鞋，装备也在助力



▲绍兴马拉松是浙江积分赛的人气赛事 图源：赛事组委会

浙江人越跑越快的背后，还离不开跑步装备的产业升级。

“刚开始跑步那会儿，我穿着迪卡侬的普通跑鞋参赛，但现在你低头看看，几乎是人手一双碳板跑鞋。”从事马拉松培训的陈燕同时也是一名马拉松运动爱好者，她说，现在跑步的花销一点都不少，装备的升级在她看来正是大众跑者提速的一个重要因素。

她的这一印象，也得到了一组调查数据的印证，据悦跑数据研究院统计，2019年底在悦跑圈悦跑鞋库上添加并穿着超过10公里的碳板跑鞋数量仅为103462双，但到了2024年这一数据已经增长17倍以上。

“我2020年‘破三’穿的就是碳板跑鞋，那时候碳板跑鞋刚刚流行。”郭贞说，这两年碳板跑鞋的价格越来越亲民，从最初的2000多，到现在500多就能

花钱去学跑步？

这在以前是难以想象的。“成立后的很长一段时间，我们的服务对象一直是单位企业客户、团队客户等，但从去年下半年开始，社会上个人客户多了起来。去年冬训期间的招募活动，一下子来了40多人，最近两个月每月新增个人客户20多人，目前个人会员人数达到了230多人。”陈燕说，今年他们在萧山开了新的训练营，之后还计划在省内其他地市也开设训练营。

除了收费训练营开始崛起，民间公益跑团的训练也在迭代升级。

郭贞所在杭跑会滨江跑团每周都会组织例跑活动，“以前跑团跑步就是发个公告大家一起跑就行了，但这几年我们跑团有教练，会做专门的训练计划，还会根据个人赛季的情况调整方案。”

在采访时，几乎所有人都提到了当下社交媒体的发达和AI的应用，“在这个时代，知识的获得变得前所未有的容易，网络上有海量科学训练知识可以获取，甚至AI可以帮你生成一份专业的训练计划。”陈燕说。

抖音曾发布了这样一组数据，2024年上半年跑步相关内容的综合指数同比增长142.5%，搜索指数增长123.5%，播放量超60亿次，内容涵盖跑步打卡、知识科普等多个方向。



▲杭跑会滨江跑团的跑友在坚持训练 图片由受访者提供

买到一双不错的碳板跑鞋，“现在的马拉松比赛，95%的跑者都会穿着碳板鞋去参赛。”

高科技碳板鞋其实只是跑者装备库里的一件武器，采访中，有跑友说，越来越专业的参赛服、各种高科技的能量胶等运动补给，让跑步这项曾经最简单的运动，科技含量也日益提升，从而助力了整体成绩的提升。



▲越来越多的跑者升级自己的跑鞋 图源：视觉中国