



10月19日，北京，雾霾没有让“北马”选手望而却步。

要知道，在北京，只有买限价房和买车上牌才会采用摇号的办法。

国家体育总局田径运动管理中心主任杜兆才曾表示：“近年来马拉松所代表的跑步运动呈现出参赛热情高、举办区域广、行业范围大、参赛人数多的健康、持续发展态势。”在竞赛日程上，跑步的比赛贯穿全年，知名度较高的除历史最悠久、水平最高且已在世界顶尖马拉松赛之列的北京国际马拉松赛外，上海、广州、深圳等都举办国际马拉松赛；不少国内二三线城市也纷纷拥有自己的马拉松赛，且均为国际赛事。而其他项目的跑步赛事也是层出不穷。

仿佛仅在短短几年内，跑步成了中国最受欢迎、最具群众影响力、集竞技和健身功能于一体的田径项目。究竟是什么样的原因，让人们对于马拉松赛如此情有独钟？

据《中国体育行业商业价值报告》显示，在“大众经常参与的体育运动”中，跑步以43%的参与度名列前茅。“随着经济发展和生活水平的提高，人们不再只关注物质需求，对于健康、休闲以及高质量生活的追求越来越明显，而跑步又是人类最自然、最容易接受的锻炼方式。”此外，中国人尤其是中产阶层越来越追求健康的生活方式也是重要原因。他们是亚健康的主要人群，肥胖、富贵病等十分常见，大多数人已经愈来愈关注自身的长远健康了。跑步，没有太多场地器械要求，没有性别年龄要求，也没有时间限制，天气因素也可排除（下雨天可以

在跑步机上跑步）。只要备有几双合适的鞋子，在各种较为广阔的场地上都可以进行，速度可以自己调节，自由度极高。

而社交媒体的兴起，也让跑步变成了一种可以分享的社交方式，乐趣度陡增。如现在流行的一系列健身+社交软件，让人们可以看到自己的跑步成果，为你点赞和欢呼。当然，朋友们也可成为你跑步的监督者。你持续分享的跑步记录，传播了一个时髦的、有趣的、自律的、阳光的形象。这种重要的信息分享，让跑步成为新的话题谈资，成为可以共享的社会资源，新的精神提升催化剂和一种更多元的娱乐方式。

知名体育评论员、《跑者世界》总编辑张路平在去北京参加马拉松时，平生第一次跑完了全程马拉松。亲身体会了马拉松的艰苦和乐趣后，张路平深有感触地写道：这是我的第一个全马，目标就是5个半小时完赛。不跟谁比，一比节奏就乱了，也不能拼，一拼就可能受伤。将近一年的训练，不仅储备了充足的体能，也铸就了独特的跑步价值观。每天早上的5公里，双休日的半程，每一次的训练，只关心是否达到自己设定的标准。其他人如何，完全不在考量范围。跑步是一件愉悦身心的事，为了成绩拷问自己的身体，难免心生厌倦。“跑步要跑到刚刚好，第二天早上不由自主地爬起来，兴致勃勃地继续”。

张路平认为，每日，每周，有个小目标，这很容易达到，但要日积月累，才能完成一个看起来高不可攀的大任务。跟别