

敬畏生命，科学办赛，安全办赛

新华社北京5月23日电 因局部地区天气突变，22日举行的第四届黄河石林山地马拉松百公里越野赛到23日造成遇难人数已达21人。

近年来全民健身意识越来越强，通过体育运动强健体魄也成为大家的共识，老百姓对于群众体育赛事的需求也水涨船高。同时，体育赛事在提高城市知名度、推动体育旅游产业发展等方面的作用也日益凸显，各地根据自己特色，因地制宜组织丰富多彩体育赛事的积极性也空前高涨。这实在是一件利国利民的好事。

但是，一场圈内看起来并不是那么高难度的百公里越野赛，却让21条鲜活的生命永远停止了奔跑的步伐，这实在令人心痛，教训又十分深刻！

无论办什么比赛，安全是底线，而科学的赛事组织是顺利办赛的前提和安全的保障。

在5月22日发生的这场悲剧中，主办方表示事故原因是“局部地区天气突变”。不过这恐怕难以

打消公众对于赛事组织不力的疑虑。所谓的“局部地区天气突变”，气象部门其实事先已有预警。5月21日21时50分，白银市气象台发布大风蓝色预警信号。随后，景泰县气象台也于2021年05月21日22时16分发布大风蓝色预警信号，称预计未来24小时内，该县大部分地方平均风力将达5-6级，阵风7级以上，并伴有扬沙或浮尘天气。

虽然有天气预警，但不知出于何种原因，主办方还是在5月22日早9点正常发枪。更糟的是，不仅大风如约而来，急雨也不期而至，但赛事依然没有及时终止，直至噩耗传来……

抛开天有不测风云，赛事组委会在赛事组织方面是有商榷之处的。有跑者质疑组委会没有强制性要求带保暖装备，比如冲锋衣等，而且组委会没有及时叫停这场赛事。

目前搜救工作已经结束，但依然有不少疑问需要解答：为什么运动员在遭遇险境时，主办方没

有第一时间发现？主办方是什么时候开始调集救援队伍的？组织者在赛前有没有制定出现相关问题的应急预案？这些问题都需要有关部门尽快调查并给公众一个答案。对事件原因，甘肃省委省政府已成立调查组，对原因进行进一步深入调查。

近年来包括极限马拉松在内的众多挑战极限赛在蓬勃发展，但也不时暴露出一些问题。比如，部分赛事在路线和难度设置上为吸引眼球盲目追求更长更难、对赛事可能造成的风险缺乏科学评估和防范等。同时，也有一些参赛运动员对赛事风险、自身条件缺乏客观认知，追求超越自身能力的极限造成安全事故。

体育是一项科学，办赛方必须时刻保持对生命的敬畏。为了体育产业和健身事业的可持续发展，相关部门一方面要加强管理，确保赛事的安全底线，另一方面也要加强引导，提高安全服务水平。

关于越野跑，你应该知道的那些事儿

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”。



5月23日，救援人员徒步进入事发区域搜救失联人员。

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，赛事运营商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。

“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。”

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，我就穿有保暖防风层的衣物，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，因极端天气突现，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。”

“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。

(据新华社兰州5月23日电)

