

一场马拉松制造100多吨垃圾

跑赛“污染环境”难题如何解决

随着跑步运动的兴盛，在很多人心中，马拉松已经成了“绿色健康”的代名词，但现实却没有这么简单。和很多大型体育活动一样，马拉松也是一个巨大的“垃圾制造机”：一次性水杯、塑料水瓶、海绵、食物补给的包装袋、毛巾……一场马拉松，生产垃圾的规模可以数以百吨计。那么对于环境保护，国际上的老牌马拉松赛事是怎么做的？

一次性污染 必须重视的问题

国内外的许多马拉松赛，都曾被拍到过遍地垃圾的画面，这无疑不是什么愉快的观感。

按国内常见的大型马拉松赛规模3万名参赛者计算，如果每人一场比赛消耗5个一次性纸杯，消耗的纸杯数量也可达15万个，一些规模更大的马拉松一场下来甚至能消耗纸杯超过百万个。

对于这个问题，许多马拉松赛也拿出了对应的措施。比如刚刚结束不久的2019年伦敦马拉松。据美国《纽约时报》报道，相比去年，今年伦敦马拉松所产生的塑料水瓶垃圾减少了超过215000个。

比赛中，赛事组委会引进了一种可降解的由海藻制成的“水瓶”，以此来代替普通的塑料水瓶，这也是可降解“海藻水瓶”首次被应用到世界马拉松六大满贯赛上。

类似的做法在国内也有出现。比如今年的厦门马拉松上，就将一次性塑料水杯换成了由玉米秸秆制成的可降解水杯，同时也“取缔”了一次性塑料瓶。

减少污染 不能光靠跑者公德

据纽约卫生部估算的数据，如果按一场纽约马拉松有45000名参赛者计算，制造的垃圾可达114.29吨，马拉松的“污染”由此可见一斑。

除了引进可降解材料以外，减少马拉松污染的办法还有许多，比如增加不用水杯水瓶的“喷泉式”饮水装置，也是减少垃圾的重要方法。

而很多马拉松比赛中产生的垃圾只要能得到妥善的收集处理，都可以物尽其用。

比如一些被丢弃的毛巾和衣物，都可以收集起来再利用。而像香蕉皮

和被丢弃的食物补给等垃圾，则可以被收集来制造肥料。

当然，此前说到马拉松的环境保护，很多人往往会第一时间想到提醒参赛者保持公德，不要乱扔垃圾。

但除此之外，赛事主办方的重视程度和组织能力，才是决定一场马拉松赛是否足够“环保”更重要的因素。

例如东京马拉松，志愿者清理赛道垃圾的速度就得到过许多参赛者的好评。在一些路段，甚至每几十米就会安排有志愿者专门“接收”参赛者的垃圾。

同时在垃圾箱的设置上，组委会也下了功夫——不仅数量多，而且很多都安排在正好吃完补给的距离，方便垃圾丢弃。

环保 马拉松新时尚

在环境污染问题日渐得到重视的情况下，环保——成了当下众多马拉松赛事的新追求。

比如英国政府有称为“零堆填”的机制，与业界合作减废。2014年伦敦马拉松与废物处理公司合作，赛后废物回收率高至95%，没有任何垃圾送至堆填区，剩下5%用以发电。甚至提出了到2020年“无垃圾填埋”的目标。

而英国威尔士则引进了“废物发电”的项目，收集马拉松比赛中的香蕉皮来用于发电。

事实上，除了制造大量垃圾之外，一场大型马拉松赛带来的环境负担还包括很多其它方面，比如批量生产的纪念T恤以及奖牌等。

目前，芝加哥马拉松就推出了可回收材料制作的T恤，甚至连比赛奖牌的挂带，也是使用可回收材料制成的。

还有一些马拉松赛则在比赛之外向环保事业投资。比如开普敦马拉松就投资了当地的一个环保项目，来“弥补”赛事本身所产生的环境污染。



北马跑者自发捡垃圾。



纽约马拉松的遍地垃圾。

而在美国，则会有跑者在跑者报名的时候提供“环保捐款”选项，以此向跑者宣传环保的意识。

而从立法层面而言，新西兰及澳洲则有法律要求大型活动举办前需事先提交计划，以便协助安排清理等事项。美国塔科马市政府更规定大型活动需符合“绿色活动”标准，例如使用30%至100%的再造纸制作宣传单张。

马拉松赛简介

马拉松赛是非常普及的长跑比赛项目，全程距离42.195公里（也有说法为42.193公里）。分全程马拉松、半程马拉松和四分马拉松三种。以全程马拉松比赛最为普及，一般提及马拉松，即指全程马拉松。

马拉松赛的起源要从公元前490年9月12日发生的一场波斯人和雅典人，在离雅典不远的马拉松海边进行的战役有关。这场历史上被称为“希波战争”战役，雅典人最终获胜。一个叫菲迪皮茨的士兵被派回去报信。菲迪皮茨是个有名的“飞毛腿”，为了让雅典市民尽快知道胜利的喜讯，他中途没有停留休息，当他跑到雅典，激动地喊道“欢……乐吧，雅典人，我们……胜利了”说完就倒在地上死了。为了纪念菲迪皮茨，在1896年举行的现代第一届奥林匹克运动会上，设立了马拉松赛这个项目，把当年菲迪皮茨送信跑的里程——42.193公里作为赛跑的距离。马拉松原为希腊的一个地名。在雅典东北30公里。其名源出腓尼基语，意即“多茴香的”。马拉松赛跑就得名于此。

1896年首届奥运会后，马拉松赛在世界各地广泛举行，美国从1897年起举行波士顿马拉松赛，至2000年已举办了104届，成为世界上历史最悠久的马拉松赛。女子马拉松开展较晚，1984年第23届奥运会才被正式列入比赛项目。

自近代体育传入中国后，中国有记录的首届马拉松比赛的赛道位于南京与镇江之间。其中赛道的最后一段路程，即南京的中山门到新模范马路这一段。

马拉松国际著名赛事有波士顿马拉松、纽约马拉松赛、柏林马拉松赛、伦敦马拉松赛、火奴鲁鲁马拉松赛、巴黎马拉松赛、斯德哥尔摩马拉松赛、阿姆斯特丹马拉松赛等。

小贴士

参加马拉松赛 应该注重的礼仪

跑马拉松不是一个单纯的竞技比赛，而是锻炼身体、认识朋友、锻造品质的综合历程，也是综合文化素养的体现。一个跑马运动员在赛道上的好表现，既是对马拉松事业的尊重，也是对自己人格的尊重。那么，跑马运动员应该自觉地注重那些礼仪呢？

1.赛前应仔细选择赛事。2.比赛日要按照规定的时间到达比赛场地。遵守出发位置安排。拼命向前挤，不是跑者的好礼仪。要礼貌地进出补给站。参赛选手有义务维护赛道的环境卫生。在补给站领取的饮用水杯、水瓶或食品包装，应该放到指定的垃圾站或沿途的垃圾箱，而不是随意丢弃在赛道上。

在中国，马拉松运动依然年轻，跑步文化还需要沉淀和积累。长跑应该是每一位跑者追求生理和心理健康的一种调节方式，相信注重健全身体的马拉松跑者，一定对健全灵魂有着同样的追求。

晚踪

相关评论

绿色应是马拉松赛事标配

最近几年，马拉松作为一项健康运动的代名词，正成为席卷全国各地的风潮。不过，日前有媒体刊文指出，一场接着一场的马拉松比赛，在推动人们强化运动健康理念的同时，也日益暴露出并不“健康”的另一面，即和很多大型体育活动一样，马拉松赛事俨然成了一个巨大的“垃圾制造机”。

早在2012年，人们就关注到了马拉松赛事所带来的污染问题。当时有报道指出，虽然跑步运动“没有消耗石油，没有磨损自行车轮胎，没有使用电力”，但数不清的赛事用品却造

就了一个尴尬的现实，为了健康而赛跑却给环境造成额外负担。看看这两年国内外的一些赛事，这样的现象屡见不鲜。比如，2017年大理国际马拉松因某一赛段垃圾遍地引发热议，2018德国科隆马拉松也因“跑者所经之处满地狼藉”而“令人着实大跌眼镜”。一定程度上说，这些环保问题成了国内外众多马拉松赛事的潜在通病。

只有当一项运动与环保理念不断融合，让马拉松赛事更加绿色，减少对环境的伤害，才能超越个体打造更高层面上名副其实的健康运动。就此

而言，让绿色成为马拉松赛事的标配，理应成为一种共识并付诸行动。参考近年的报道，很多国家的知名马拉松赛事组织者都在这些方面作出了尝试，值得借鉴。

从早期因为忽视报名者健康审查和医疗保障而出现猝死现象，到去年给冲刺者强行塞国旗引发的争议，再到如今备受关注的马拉松“污染”，这一系列问题和争议某种程度上都是一个提醒，即如火如荼的马拉松赛事，只有把赛事办得更健康、更专业、更环保，才更有助于一项健康运动的普及推广和良性发展。