



2024 上海苏州河半程马拉松赛将于3月24日鸣枪起跑

轮椅跑者王斌连续参赛无障碍

始于赛道却不止于体育，申城的全民健身舞台上总有一些感人的故事，能熨帖浮躁，传递能量，催人向上。对使用了19年轮椅的王斌来说，2024年是他人生中的第43个年头——也是他以双手之力、坐着轮椅参加马拉松赛的第七年。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

了不起的跑者 期待家门口的大赛

从长风公园到半马苏河公园，这既是一段适合城市漫步的路线，也是受到不少路跑爱好者欢迎的路线。对居住在华师大三村且公司与家邻得很近的王斌来说，在这段路上进行日常锻炼，则更有一番“逛后花园”的感觉。从2017年至今，王斌已经划着轮椅参加了28场半程马拉松赛和18场全程马拉松赛，并且很快，这项数据又将有所新增。“作为一个家在普陀，公司也在普陀的人来说，我很高兴能连续第二年参加上海苏州河半程马拉松赛。它真的是我‘家门口的比赛’，因为从长风公园开始的赛事路线后半段，就是我日常划轮椅锻炼的路线，所以会特别熟悉和亲切。这条赛事路线的整体设计也很好，造币博物馆、武宁路桥、环球港、长风公园、半马苏河公园，几乎涵盖了普陀区主要的地标建筑和景点。在这样的赛道上跑步，可以尽情享受比赛。”2024上海苏州河半程马拉松赛将于3月24日鸣枪起跑。

2005年，当时正在北京工作的王斌遭遇了一场车祸，这一意外令他颈段完全性脊髓损伤，四肢瘫痪（双手无抓握能力，胸部以下无知觉）。“所以总体来说，我划轮椅跑马拉松的难度会比双手拥有抓握能力的（轮椅跑者）更大一点，只能戴着手套用手掌撑着轮

圈往前划，比较难提高速度。不过没关系，只要上路了就每一步都是值得纪念的一步。”

王斌在2018年初来到上海，开拓新的事业版图。此前有过跨境电商行业创业经历的他，如今是沪上一家科技公司的管理人员。而就在前一年，王斌开始了轮椅上的路跑训练。

“最初跑步单纯只是为了锻炼身体。作为脊髓损伤的患者，尤其是上肢功能受限的颈段患者，划轮椅是最简单、最经济的锻炼方式，不需要特定的器材和场地。戴上手套，推上轮椅，随时随地都可以跑起来。”王斌记得很清楚，在刚开始锻炼时，他在平地上划着轮椅移动200米都是一件费劲的事，度过了新手煎熬期后就顺畅不少。

从新手上路到第一次参赛，王斌仅用了一年不到的时间。“后来自己每次划轮椅的距离越来越远，从最初的几百米，到后来八公里、十公里，就开始想自己是不是也能尝试跑个马拉松，去接受一次挑战？2017年，我跑完自己的第一场马拉松比赛后发现，原来和一群人在封闭的马路上并肩前行，你追我赶，那种氛围感是自己一个人跑永远体会不到的。而且在几小时的努力拼搏后，终点冲线那一刻释放的多巴胺真的很让人上头。”



图片由受访者提供

“无障碍赛事”变多了 他的目标也更长远了

从一开始总被关门收容车“撵”着跑，到如今个人全马最好成绩跑到5小时24分04秒，半马最好成绩2小时25分10秒，跑者王斌在马拉松赛道上的体会，当然不仅仅是成绩上的提高。就他的切身感受来说，“无障碍赛事”的变多和完善，将有助于鼓励更多残障人士走出家门，拓宽社交圈，找到更多自信并提升生活质量。

起点和终点如台阶等无障碍设施是否完善，无障碍卫生间的配比是否

能达到相关办赛要求，在王斌看来，这是判断一项马拉松赛是否能成为“无障碍赛事”的重要标准。“比较高兴的是，现在国内确实能找到不少这样的赛事，也为我的参赛提供了基础条件。有时候想想，保持健康和状态的话，我觉得自己的马拉松生涯也许还能持续挺多年。”

从2017年开始路跑训练算起，王斌迄今已参加过46场马拉松赛，其中18场为全马，28场为半马。如果有可

能的话，他希望自己的人生马拉松场数能去冲击100场。“但前提肯定是要做好健康管理，做好家庭、事业和个人爱好之间的平衡。”

在这七年的马拉松参赛经历中，王斌仅有过一次“被关门”的经历，一方面那会儿还是他训练的较早期，另一方面那回主要是受了雨天环境的影响。“不过，天气不是我考虑是否要去报名一项赛事的主要原因。参加马拉松赛，本身就应该适应不同天气带来的挑战，这些都是比赛的一部分。就像工作和生活一样，你不能期待未来总是一路坦途，你需要做的就是做好自己，坦然面对各种突发情况……当然，以我的身体状况目前还是难以挑战一些桥多坡多、爬升较大的比赛。”

宝山女子樱花跑参赛人数创新高 长三角选手“搭高铁”来参赛

本报记者 丁荣

3月10日，2024年上海樱花节·女子10公里精英赛在宝山区顾村公园顺利举行。来自全国各地的3500余名跑者，在上海“醉美”樱花赛道上逐梦而行，感受沪上春日的款款浪漫，共同镌刻一段有光、有梦、有爱的运动之旅，奔赴向往的新生活。

本次比赛将文化、旅游、美妆等时尚生活元素囊括其中，让你逐梦同时，不忘发现美好。参赛者们除了享有定制套装、美肤美体外主办方还贴心安排了数位帅气的男模在终点用兼具底蕴与文化气息的奖牌，为奔赴而来的女神们幸运“加冕”。同时，组委会以守护赛事安全和保障选手体验为核心，在竞赛、医疗、安保、交通出行等环节为赛事做足强有力的保障。

“参加过那么多场跑马，第一次女子跑的经历就献给了樱花跑，这真是一场将女性宠上天的赛事，今天参赛

的每位选手都是大神！大家都呈现出最热烈自信的状态，我对今天自己的表现很满意。”一位参加活动的女士热情地说道。



诞生于2017年的上海樱花节·女子10公里精英赛，将体育与旅游、休闲、时尚、文化、公益等多个领域深度融合。随着连续举办，这项赛事影响力也逐步扩大，今年有800多名来自长三角和外省市的跑者报名参加。今年的赛事较往年有两个明显特点：一是今年的参赛人数3500人为历年之

最，其中增加500人陪跑暖男，体现了社会对女性的关心关爱。二是在赛道的设置上改变了以往的线路，将出发点从以往的秋景观赏园移到了悦林大道上，更符合中国田联对路跑赛道要求，有利于今后将该赛事打造成中国田联认可的对标赛事。下一步，宝山体育将不断强化品牌赛事对产业发展的带动作用，引导体育市场主体与文化、旅游等行业互动，实现优势互补，互助共进，为进一步提升宝山城市精神，奋力打造社会主义现代化建设引领区贡献体育力量。

2024年上海樱花节·女子10公里精英赛由上海市体育局、上海市体育总会、上海市妇女联合会共同指导，上海市宝山区体育局、上海市宝山区体育总会、上海市宝山区妇女联合会、上海吴淞口文旅投资(集团)有限公司主办，上海泉健体育科技有限公司承办，上海宝山顾村公园管理有限公司支持。

静安与苏州、无锡路跑赛事合作联动 鼓励路跑爱好者 “跟着赛事去旅行”

本报记者 李一平

3月6日下午，大宁功能区2024上海静安半程马拉松赛事组委会召开新闻发布会。会上，苏州太湖蓝女子精英赛、无锡太湖女子半程马拉松、上海静安半程马拉松三项赛事主办方联合发布赛事信息，开展赛事助力长三角一体化发展战略合作签约及启动仪式。三项赛事的参赛选手成绩达到相应标准，将获得免费直通其他两项赛事的参赛名额，鼓励路跑爱好者“跟着赛事去旅行”。

2024上海静安半程马拉松将于3月17日上午7时在大宁公园北门起跑。上海静安半程马拉松赛事自2018年创立至今，赛事规模不断扩大，品质逐步提升，已成为静安区具有自主品牌标志性的城市马拉松路跑赛事，今年赛事从静安女子半程马拉松

焕新为静安半程马拉松。

今年赛道以大宁公园为中心，以大宁功能区为辐射延伸，沿途景观丰富。本次赛事男子半马跑进1小时30分，女子半马跑进1小时50分的选手，将获得直通赛事主办方以及运营单位在长三角区域举办的相关赛事的参赛名额（所有赛事可任选一，名额有效期一年）。依托赛事专属AP——坤悦健康，推出数字参赛助手，为选手提供参赛照片存储、成绩记录查询等线上服务。赛事还向所有参赛选手赠送“数字健康卡”，可在大宁功能区所有坤悦共享健身房激活并免费使用一年。

除了种类齐全、储备充足的参赛和完赛物资保障外，今年组委会还积极拓展完赛服务区域内容，联动大宁商圈的品牌商户，开展赛事嘉年华，为跑友送优惠、助消费。