

# 捷足先登 随心触摸城市脉搏

本报记者 章丽倩

## 急救跑者 肩负使命出发



姚自豪

### 姚自豪 44岁，跑龄四年

赛道上的跑者，有人会以凝视聚焦的姿态一路向前，也有人喜欢一边跑步一边觑两眼赛道旁的观众，沉浸式享受现场氛围，还有人——则得全程保持对赛道的“扇形扫描”，警惕意外情况的发生。这说的就是作为赛事保障中的一环而登场的急救跑者。

44岁的姚自豪，继2023年上海半马之后，此番他将第二次以急救跑者的身份参与该项赛事。“去年我是负责当‘215’（以2小时15分跑完）的急救跑者，这次稍有改变，转去负责‘200’（以2小时跑完）时段了。”手拿对讲机，短袖T恤外套一件亮色的、印有“赛道急救”字样的背心，号码布的数字编号前还会有“急救”两个字，姚自豪说，拥有这些明显特征的急救跑者，会在比赛全程为选手们尽力护航。

二度担当上海半马的急救跑者，名字中就带了“自豪”两个字的他表示，自己是真的为此感到自豪。“去年和今年，上海半马的选手规模都达到15万人。一想到在这么多人安全跑完比赛的过程中，我也小小地出了一份力，就觉得很有获得感。我为自己是急救跑者中的一员而感到自豪。”

2020年，姚自豪的体重升至92.5公斤，健康状况亮起了警示灯。在是以运动方式减重还是靠吃药控制的这道选择题上，他挑中了前者。“前两年跑得不得要领，跟风去参加了好几站越野赛，技术没怎么学到，倒是受了点伤。后来是等到2022年末，我找到了一个可靠的跑团，这才算正经上路了。”

作为一名已有过服务经验的急救跑者，姚自豪也会跟同岗位的小伙伴交流心得。

比赛过程中，对讲机是高效的沟通工具。不过，平时完全不显重量的它一旦变成“要被拿着跑完21.0975公里”的对象，急救跑者们基本就只能通过不断换手来缓解长时间手持对讲机的酸乏了。另外，他们在比赛过程中需携带一个简单的医疗包，其中包括呼吸面罩、常用急救药品、一次性手套等，这些负重都会被藏在那件急救背心的口袋里。

“重量倒是其次，主要短袖T恤外面再套这件有点厚度的背心，4月天里跑半马，真也挺热的。所以，我们也要通过及时的补水和用水来有效降温。毕竟，只有自己状态在线了，才能更好地为选手们服务。”姚自豪分享道。



俞庆榕

## 计划细到每一天 带着“放大镜”开启初体验

### 俞庆榕 53岁，跑龄六年

上周末，俞庆榕特意换上跑鞋，去赛事终点所在的东方体育中心附近做了一次慢跑训练。作为上海半马的新人选手，为了能更充分地备战，他在3月底时便开启了有针对性的训练。而且，这份计划甚至细节到了每一日的训练主题和具体内容。

“如果你身边有闷在跑步机上锻炼的人，一定要劝他们早点出来多体验比赛。上海最精华的城市景观，浩浩荡荡的起跑方阵，热情加油的现场观众，专业周到的赛事

服务……要我说，马拉松最大的魅力就是在大赛场上。”为了健康而开始跑步训练的俞庆榕，前些年他的主战场是跑步机，但在去年有过一次10公里赛的参赛经验后，仿佛被打通任督二脉，他一下子就成了上马赛事平台上的报名积极分子和铁杆支持者。

新人选手、上海市政协委员、上海市“慈善之星”，多样的身份和丰富的阅历让俞庆榕在参赛时习惯带着“放大镜”，多多观察和体会。“每次参赛，我都要跟志愿者拍几张合影，留作纪念。”在他看来，一项赛事让选手拥有越好的参赛体验感，也就意味着办赛方和所有工作人员在

背后付出了越多的努力。

去年，俞庆榕在还没有完全准备充分的情况下，幸运地获得了上马名额。“参赛体验感非常好，不过，如果我能跑得再理想一些，那就锦上添花了。”因为有过这个小遗憾，所以此番，他早早请了专项教练，并拜托他们为自己制定了上海半马赛前备战计划。从3月30日至4月19日，俞庆榕都会保持隔天训练的状态。长距离耐力、有氧耐力、速度训练、速度间歇等有针对性的内容在他的训练表上轮番登场，每日跑量则在6公里至16公里不等。

上海半马起点所在的浦东陆家嘴一带，因为公司业务，那里曾是俞

庆榕常来常往的地方。上海半马的传统终点东方体育中心，利用赛前的那个双休日，他也对周边路况环境有了初步了解。当这些地标因一项大赛而被串联到一起时，俞庆榕借着提前考察路线的机会，也深深感受到了城市马拉松的另一重魅力。

“上海半马的赛事路线，尤其到了后半程，赛道两旁的变化还是挺大的。比赛那天，当交通要道将路权暂时让给跑者，所有选手也就得到了一次年度限量版的、感受浦东升级变迁的黄金视角。我很期待4月21日起跑的那一刻。”俞庆榕分享道。

## 黑暗中的一束光 “身由己”多平台天地广

### 张伟 58岁，跑龄两年

包容与开放，这是马拉松运动充满吸引力的底色之一，无论是普通跑者、视障群体还是轮椅选手，他们都能得到来自赛道两旁同样热烈的加油声。与那些参赛场次上了两位数的视障跑者相比，58岁的张伟是一位迟来之人，喜欢上路跑的时间方才两年。但倘若从与体育结缘这个话题谈起，那他的故事和经历可就多了。

在30岁那年被查出患有视网膜遗传性疾病前，张伟一直身体健康，曾是场地自行车和柔道两个项目的专业队运动员，退役后也一直在体育系统内工作。“我患的是遗传疾病，30岁被确诊后，视力随着年龄的增长越来越弱。

最初是视力有些模糊，在发病近30年后，现在就剩下对光感的感知了。”

尽管受到疾病影响，天性外向、开朗、好动的张伟还是在努力成为自己生活的掌舵人。多年来，他不仅一直保持运动习惯，家中常备动感单车机，每年都会和太太一起去“征服”一座国内的名山，自去年开始，他还利用自己专业的体育知识储备，在社交平台上当起了主播。“周一到周五会分享不同的内容。有时是一个在厨房里就能完成的锻炼动作，有时跟大家聊聊历史，如果哪天出门去体验攀岩和射箭了，也会直播给大家看。”

说到张伟真正喜欢上路跑，则是近两年的事。田径被称为“体育运动之母”，早年在运动队里训练时，张伟于田径场上也曾洒过不少汗水。“但确实是在加入黑暗跑团后，我才真正喜

欢上了路跑。”黑暗跑团是一个全国性的视障公益组织，在那里，张伟获得了更多跑起来的助力。

虽说视力上的遗憾令张伟在日常生活中需要面对更多挑战，但通过多年来的努力，他已在一定程度上扭转了身不由己的局面。“运动锻炼特别能体现公平性，你在这方面投入了多少，就能获得多少相应的反馈。我希望能把更多‘身由己’的主动权掌握在自己手里。”

去年，张伟在半马距离上取得的最好成绩是2小时28分。今年3月，在经过了一个练得特别扎实的冬训期后，他连着参加了两站半马赛事，将自己的PB（个人最好成绩）提高到了2小时10分。“冬训练得很认真，所以希望这次上海半马能再接再厉。”



张伟