

# 上海半马 跑在春风里

▲ 上海半马在东方明珠电视塔下鸣枪开跑  
▼ 上海半马奖牌  
本报记者 孙中钦 摄



春暖花开日，快乐跑马时。今天上午7时，浦发银行2023上海半程马拉松在东方明珠电视塔下鸣枪开跑。这是今年上海首场参赛人数超万人的大规模路跑赛事，15000名跑者在黄浦江畔上演“春天里的奔跑”，用奋力奔跑的脚步来感受这个时节的盎然春意，也用汗水和热情点燃这座城市的昂扬活力。



## 场外音

### 最美人间四月天

厉苒苒

和煦的暖风，从江上吹来，吹过了江边那条流动的风景——那是15000名跑者，用脚步绘成的上海半马春景图。用新的赛会纪录开启奔跑的春天，上海半马也为中国马拉松赛事发展提振了信心，注入了源源不断的动力。

在春天里奔跑，跑向的是熟悉的路跑四月天。一个在春天，一个在秋季。上海半马和上马一前一后串起上海路跑一整年的精彩。去年深秋，上马闪耀重启，用韧性和治愈跑出中城精神气质。而在今年四月，几乎每个周末，都有一项路跑赛事在上海的大街小巷举行。从上周的上马亲子跑到今天的上海半马还有下两个周末的苏河半马以及上海女子半马，传递信心，活力共鸣，马拉松已不只是一场体育赛事的狂欢，更像是一缕自信的光芒，洒在每个人心中。

在春天里奔跑，跑出的还有日益繁荣的中城赛事天地。上海今年已经举办和计划举办的国际国内大赛共有121项。包括上海半程马拉松、上海马拉松和上海赛艇公开赛等在内，众多自主品牌赛事成为上海城市的金名片，而如上海劳力士网球大师赛、四大洲花样滑冰锦标赛等国际一流IP赛事也将来到市民的家门口。这些赛事不仅能宣传上海城市形象，带动商贸、旅游等多领域消费，更能助力本土运动员创造佳绩。今天获得第三名的上海姑娘许双双，就是最好的例子。这些体育赛事既是展示城市形象的窗口，也会带来更多的合作和交流。

■ 视障跑者在陪跑员的帮助下参赛 本报记者 孙中钦 摄



大家因为爱心和跑步走到一起，彼此陪伴，彼此点亮，无论在马拉松赛道上，还是在人生的赛道上，都一直陪伴彼此勇敢地跑下去。”

### 家门口参赛的快乐

去年上马的参赛者何翌说，自己是个幸运儿，因为去年上海两大最重要的赛事他都参加了，“水里有上艇，路上有上马，能参加这两大赛事的人，还不算幸运吗？”今年，幸运儿何翌又来参加上海半马了，这也是他继2021年之后的第二个上海半马。

何翌曾是一位专业赛艇运动员，曾经在2008年北京奥运会上获得第七名，退役后他来到上海立信会计金融学院当老师，并率领学校的赛艇队参加了去年十月底的上海赛艇公开赛，后来他又参加了去年的上马，那也是他个人首个全马。“去年上马能在疫情影响下正常举办，是一件很有担当的事情，也说明上海这座城市的活力已经

回来了。”何翌说，如今疫情的影响已经烟消云散，上海乃至全国跑步爱好者的春天也来了。

何翌说，这次上海半马他只求过程不求PB，最终成功完赛，“我也想通过跑马拉松，给学生们树立一个比较好的示范作用，希望他们不光能积极参加校内体育活动，以后毕业走上社会也能养成良好的热爱运动的生活方式。我相信马拉松蕴含的努力、坚持、积极向上的精神，会激励更多人参与其中，感受运动之美，享受健康生活”。

今年上海半马的本土女子冠军是许双双，她也是在家门口参赛的上海选手，并且以1小时11分30秒创造了个人最好成绩。赛后她笑言，如果不是在两公里处跑岔气了，或许成绩还能更好一点，“不过创造了PB也挺满意的，我现在都在想一定要参加下半年的上马了”。

本报记者 李元春

## 我在现场

### 没有号码的号码簿

来自内蒙古呼伦贝尔大草原的雁南，曾是一位英姿飒爽的马背上的姑娘，但是今天，骑马的妹子来跑马了，这次上海半程马拉松也是这位新上海人的首个半马。雁南开玩笑地说，自己是一枚“跑渣”：“两年前，上马对于我来说，还是只存在于新闻里的词语，今天我居然也站上了上马的起跑线。”而她的衣服上，别着一块特殊的号码簿，上面没有号码，而是印了两个字：陪跑。没错，雁南这次是以“黑暗跑团”陪跑员的身份，与自己的视障伙伴吉祥一起完成半马。

2019年开始跑步，至今一共跑了1000公里出头，雁南确实不算是跑量特别出色的跑者，不过自从2021年7月加入“黑暗跑团”后，她越发喜欢跑步了。3-5-10-21，这一串数字，分别代表的是3公里、5公里、10公里和21公里，这也是雁南在“黑暗跑团”的进阶之路。“回想加入跑团的这两年，原本是抱着做公益的心态而来，但加入后发现，这是一个双向赋能的团队，视障伙伴们的坚韧、乐观也给我带来很多鼓励。”雁南说，跑步不仅可以增强身体免疫力，更重要的是增强面对困难和挑战的勇气，“以运动无障碍，促人心无障碍。”

“黑暗跑团”是针对视障人士的公益陪跑项目，鼓励并帮助他们走出家门，参与跑步等运动，更积极融入社会。创始人蔡史印介绍说，每年的上马都是“黑暗跑团”最大的节日，这次的上马半马也一样，他们将有100多位跑者和陪跑员参加上海半马，其中有17位视障跑者、12位听障跑者和80位陪跑员，“我们这些跑者和陪跑员除了居住在上海的，还有来自杭州、南京、无锡、武汉、北京、昆明等城市的，

## 首轮拿下卫冕冠军 海港双响破三镇



海港队昨晚在新赛季首轮便“一雪前耻”，客场2比0拿下了卫冕冠军武汉三镇，赢得联赛开门红。下半场替补上场的外援保利尼奥独进两球，终结了比赛悬念，而武磊也献上了两次漂亮的助攻。

上赛季中超联赛，海港队被当时的升班马武汉三镇“双杀”。昨晚的比赛，上半场海港队踢得颇为被动，门前几度出现险情。比赛的转折点出现在第61分钟，主帅哈维尔连续作出两次换人调整，用保利尼奥、买提江换下徐新和巴尔加斯，便收获了立竿见影的效果。短短两分钟后，武磊接

买提江的传球右路下底传中，后点插上后的保利尼奥不等皮球落地推射得分，打破场上僵局。第79分钟，又是武磊在右路突破后送出传中，后点跟进到位的保利尼奥小角度射门，将全场比分锁定为2比0。

一人独进两球，谁也没想到，归队相对较晚的保利尼奥，在替补登场后会成为球队的英雄。保利尼奥赛后说：“虽然这场比赛一开始坐在替补席上，但我时刻准备着为球队作出贡献。比赛其实非常困难，但是当机会到来的时候我抓住了。这不是一个人的功劳，而是来自于团队的努力，非

常感谢队友为我送出了两次助攻。”

而主教练哈维尔也同样告诫球员，绝不能沾沾自喜。“上半场我们有几次轻易丢球，给了对手反击机会，这是我不满意的一点。中场休息时我们进行了一些调整，下半场在控制对手反击方面做得非常好，球员也都在合适的位置。”他说，“整个球队的磨合还没有完美，每个教练的理念都需要时间，让球员在赛场上加以贯彻和理解。但这只是首场比赛，我们仍要保持低调，仍要把头低下来，我们还没有取得什么成就。”

本报记者 关尹

## 收视指南

上视五星体育频道今天19时30分将转播中超首轮上海申花主场与山东泰山比赛实况。

■ 保利尼奥(右)与队友庆祝进球

图 IC