

# “破三”，严肃型跑者的晋级线

本版撰稿 章丽倩

从“吃饱了吗”到“吃得是否健康”，这是现代人饮食与健康观念上的一种进化。而在马拉松领域，类似的进化也在潜移默化地发生着。

2018年，国内马拉松市场掀起了“破三”热潮，这股热度一直延续到了如今。以少于3小时的成绩跑完全程马拉松，可以说，这是严肃型跑者的一道入门线，而对上马来说，如何为实力日增的选手们提供更专业、更恰到好处的“硬支持”，这确实是他们一年之计在于此的重头好戏了。



## “破三”，再出发！严肃跑者荣誉殿堂

去年11月18日，那是2018年上马起跑的日子。记忆中的那一天，雨水光顾了申城，也带来了些许降温。不过，迎着风雨，上马的选手们却翻开了纪录的新篇章：720人全马成绩跑进3小时，其中男跑者693人，女跑者27人，中国籍选手685人，创造了当时国内

的“破三”人数纪录。

将近一年后的今天，当日的纪录已被改写，不过上马很有信心：关于“破三”，关于上马专业跑者的不懈追求，这个故事势必笔力道劲不言罢。上马组委会常务副秘书长周瑾认为，从前些年聚焦全马完赛率，到关注热度

自然地转移到了“破三”人数上，这正体现了中国马拉松大众跑者水平不断提升的实际情况。

为了激发越来越多跑者不断超越自我的信念，为了表示对“破三”选手的敬重和鼓励，为了使上马真正成为严肃跑者的荣誉殿堂，今年，上马重

推出了全国首创“破三”专属荣誉T恤，以此回报“破三”强者们对上马的支持。如果你能在今年上马成功“破三”，那在赛后，你就可以身着荣耀战袍向朋友展示自己的胜利与骄傲，并永远铭记这珍贵的一瞬间。



## 加粗版蓝色跑进线帮你抓住“得分点”

去年，蓝色跑进线一被引入到上马赛道，即赢得不少好评。如今，这条能为选手们指出最短过弯路线的跑进线卷土重来，希望能为对个人最佳成绩孜孜以求的跑者们，再助一臂之力。

蓝色跑进线的创意源自国外马拉松，英文名字是“BLUE LINE”。在被因地制宜地引入到上马赛道后，它的作用区域是线路图上的各个转弯角——而那也是普通跑者最容易因“跑大”了而浪费时间的“丢分点”。在经过去年办赛的试水磨合后，记者从组委会处得知，2019版的上马蓝色跑进线主要将有一处改进——这回会以加粗版的形式与各位选手见面。

加粗，意味着更加醒目，也意味着可能为更多选手提供省时帮助。关于这一点，从2016年起便一直是上马全程马拉松组选手的兰基勇颇有感受。“我感觉，赛道上的蓝色跑进线不仅指出了最短过弯路线，还起到了一种提示作用。看到它，你就知道前面要拐弯了，可以让自己提前做好过弯准备。只要挨过了出发后最前面一段的大人流，等选手之间渐渐拉开距离后，蓝色跑进线就能派上用场了。”

既要经得住雨水的考验，又可在赛事落幕后被及时清洗去除，为了做到这两相宜，上马组委会在对蓝色跑进线的涂料选择上也认真挑选。而所有这些努力为的都是，帮助更多参赛者找到最短路线，让他们在上马赛道上有多一分的机会去冲击个人最好成绩。

## 芯片“藏身”号码布 五块计时毯安心起跑

雕琢细节，精益求精，这是上马年复一年都在继续的工作。今年，为了让选手们能在起点更安心地起跑，组委会首次在全程五个起跑区都设置了计时地毯。另外，由于赛事新引入了一次性的号码布芯片，所以往年终点处需依序归还芯片的这一常规环节，也终于可被精简省去了。

与往届上马所采用的绑在鞋带上的计时芯片相比，这回新采用的号码布芯片具有一次性使用的特点，无需

回收。且从技术上来看，两者的工作模式与频段也有所不同。上马组委会常务副秘书长周瑾表示，他们一直在努力“为终点流程”瘦身，希望让选手们不仅在赛道上，同时在完赛后也能有更好的体验。

由于此番是上马首度引入号码布芯片，组委会提醒选手，领到装备后需对号码布保存妥当，不要让芯片部位折损，以免比赛时碰上芯片与计时地毯无法顺畅对接信号以致影响成绩的

情况。为了让完赛成绩看起来更漂亮，就偷偷地跨区起跑？虽然有此犯规之举的只是很少一部分人，但从上马历年的处罚名单来看，确实屡禁不绝。既要兼顾到选手们想要跑出好成绩的迫切心情，也要维护好赛事规则，所以在今年上马的起点，将首次在全程五个起跑区都设置计时地毯。

提醒各位选手，今年如果不从自己已被划分到那个起跑区起步，那成绩可是不作数的哦。

周瑾表示，赛事规则的设立是为了规范比赛，而非为难跑者，既然跨区起跑的情况在过去这些年中屡禁不绝，那他们在做出相应对策时的出发点就是“堵不如疏”。“选手们都比较看重自己的成绩，我们也不愿看到因犯规而被取消成绩的情况一再发生。在五个起跑区都设置计时地毯的做法，可以有效地杜绝跨区起跑。如此一来，选手们也没了故意犯规以便去争取好成绩的这个动机。”

## 上马的“场外选手” 音乐加油站有妙效

上马赛道不仅以景观颜值为人所称道，马路两旁的助威氛围同样让许多跑友点赞。除了市民偶遇驻足、社会团体组织、校园队伍展演外，上马还有一批官方设立的音乐加油站分布于赛道各处，每当歌曲开唱或者乐器奏响时，都是在为勇敢挑战的人们摇旗助威。

音乐加油站，它对选手们的效用虽难以量化评估，但从组委会到广大跑者，它的受肯定度却向来不低。“对跑马拉松的选手来说，42公里出头的这段距离确实是考验人的。跑在那些

繁华路段的时候，可能人比较兴奋，还觉得不觉得什么，越往后等到了相对行人较少的路段，赛道两旁的景观又平淡的时候，疲劳感是很容易加倍袭来的。而这也正是我们设立音乐助威站的初衷，希望能通过音乐的形式，全程都给他们加油鼓劲。”上马组委会常务副秘书长周瑾介绍道。

从上马音乐加油站的发展来看，其实也经历着变化，早几年是与市教委合作为主、校园音乐团队唱主打，后来才渐渐地面向社会招募。以今年为例，社会音乐团队已在其中占到了绝

大多数，并且，他们的音乐类型更丰富多样，组委会已根据他们的风格特点，将之编入到了42.195公里的线路中，希望届时能为选手们送上最契合场景和跑者情绪的音乐助威。“比如，我们会让后半程的加油站多表演一些激昂的、更能调动起选手兴奋点的音乐。”周瑾说道。

马拉松赛道上，既有追求成绩的严肃型跑者，也有到此一游、开心就好的娱乐型跑者。不过，别以为看重成绩的选手就不会留意到路上的风景，音乐加油站对他们同样重要。已连续参

加了好几届上马的董海涛，他就是这样一位喜欢在参赛时与人互动并享受音乐的“破三”选手。

“不知道别人怎么样，反正我见到赛道旁的加油站时，心里挺开心的。虽然是42公里的比赛，虽然会想去刷新个人最好成绩，但与其一路绷着，我觉得听听他们的音乐和加油，甚至跟他们挥手，这样跑起来的状态反而更好。”董海涛说，他今年的完赛目标是2小时36分到37分之间。“希望后半程加油站的音乐更给力一些，那就事半功倍啦。”