

“破三”，跨过“上马精英”资格线

本版撰稿 章丽倩

全马成绩“破三”，这意味着你不仅越过了“上马精英”的那道成绩资格线，还朝着更专业的方向迈进了一步，成为了大众跑者中的佼佼者。2018年上马是赛会历史上“破三”人数最多的一届比赛，在距离去年赛事落幕近一年后，“破三”的他们此番带着什么新目标而来，又有哪些心里话想对上马一吐为快呢？快来听听他们的故事吧。

参赛少而精 再上“年度考场”

兰基勇

38岁，跑龄5年，现生活在江苏苏州

从2016年开始，兰基勇每年都会出现在上海这条42.165公里的赛道上，只不过与前些年相比，如今他对上马有了一个更明确的定位。“它就像是一年一度的大考，能给我的路跑训练打一个考评分。在把参赛数量降下来后，我的训练和参赛都会以上马为核心去展开，因为对我来说，它是目前国内专业性最高、跑者体验也最好的马拉松赛。”

跑得最兴起时，每一站能报上名的比赛都想去打卡体验，累并快乐着，简直停不下奔波参赛的步伐——不少跑者都有过类似体验。而对兰基勇来说，他则已进入到另一阶段：频繁参赛非其所求，与其奔忙在路上，他更愿意把有限的时间花在家附近的基础训练中。也许正是在这种低调务实思路的“导演”下，去年上马，兰基勇不仅“破三”，成绩还是优于入门线一大截的2小时38分。

想要“破三”，要么靠天赋使然，要么就得用时间去慢慢练就——这是兰基勇的经验之谈。从学生时代开始，他就是班里的体育骨干，既当过体育委员，也在校运动会中站上过1500米赛的领奖台，“多多少少，那也算是我跑步的基础。”

用他自己的话来说，2小时38分这成绩比上不足比下有余，但想要再缩短8分钟冲进2小时30分大关，却也并不容易。“我喜欢做两手准备，跑马时也是这样。我给自己定的下一个目标是2小时30分，有目标总是好的，但我也接受最终无法突破瓶颈的这种可能性。我们不是专业运动员，我们是为了自己的兴趣而跑，记住这一点就不会太有压力，也可以少点焦虑。毕竟对普通跑者来说，全马能‘破三’就已经不容易了。”

“想通透”了的兰基勇，今年只在下半年报名了少数几站比赛，而且从夏训开始，就在按照系统计划去展开训练。“现在每周跑量在100公里左右，因为工作比较忙，所以都是利用工作日晚上和双休日去训练。”去年跑上马时，兰基勇在约27公里处发生岔气，损失了一小段时间，所以今年他把更多功夫花在了基础训练上，以期再去挑战一下2小时30分大关。



董海涛



兰基勇



孔洁

1/27的荣光 这是她的“事业秀场”

孔洁

32岁，跑龄5年，现生活在浙江嘉兴

“破三”不易，尤其对女跑者来说，这个目标代表着更高的挑战性。在2018年的上马赛道上，有27名女选手跑进了3小时大关——孔洁便是她们中的“红人”代表。

大学时修读工商管理专业的孔洁，当初她完全没有想到，未来自己竟会把毕业后才培养起的路跑爱好做成了事业，也做成了家庭生活中的关键词。“孩子才4岁，有人管他叫‘小马拉松’，一看到电视里播马拉松比赛，他就会起劲。还有我先生，他会陪我一起训练、一起参赛，就算比赛没报上名，也经常会在起点送，终点接。他是我的最强后盾。”

既是国内马拉松赛女子大众组领

奖台上的常客，也是路跑圈的网络红人，还是2017年天津全运会马拉松女子大众组的第六名，在了解了孔洁的过往战绩后，“破三”这事发生在她身上似乎就再正常不过了。然而，由于孔洁的“首马”（个人参加的第一场全程马拉松赛）经历是2014年上马，前缘昭昭在目，所以能在上海的这条跑道上“破三”，这事还是给她带去了一些感触。

“我从2014年开始接触路跑，然后当年下半年就在上马完成了自己的‘首马’。此后三年，怀孕接着哺乳期，再加上我生活在嘉兴，等到第二次来上海跑马，就是2018年了。对这座城市，对这座城市的赛道，还是很有回忆和向往的。”孔洁记得很清楚，2014年她在上马跑出的“首马”成绩是3小时29分，比预期目标快了足足有31分钟。也

正是在2014年，她以一种让自己都很惊讶的速度，从路跑“菜鸟”迅速成长为了被身边资深跑友看好的潜力新秀。

因为体弱，所以被朋友介绍了跑团，孔洁一开始的目标其实只是“盼着能改善手脚冰凉的问题”，结果才跑了大半年，她就想明白过来一件事。“高中时，体育老师曾把我‘拉壮丁’去参加校运动会400米和800米的比赛。虽然当初也没怎么练过，却意外拿了两个冠军。后来想想，我在跑步这方面应该还是有点长处的吧。”

一旦爱上了跑马拉松，这股热情与势头便会陪着跑者一路向前。而在孔洁身上，就算是怀孕生子这样的大事，也只让她暂停了一年半。产后五个多月，在丈夫的陪伴下，孔洁就回到了马拉松赛场上。“那会儿我还没结束哺

乳期，为了方便一点，也为了帮助自己有效恢复，就从几场国内的半程马拉松赛开始找感觉。”结果，在身体和跑步能力得到恢复的同时，孔洁还抓住了路跑运动于国内崛起的时机，在亲朋好友的支持下，将这份爱好做成了事业。

冲击2小时40分，孔洁将带着这个目标，出现在本周日的上马赛道上。在她看来，一年一度的上马不仅是能激发出广大跑者情怀的地方，还可能是助自己圆梦的最佳舞台。“11月的天气很适合跑马，而且上海的这条赛道，不仅有城市文化、有超高颜值，还相对平坦开阔，并配备了国内一流的赛事服务。去年在上海跑出的2小时46分，基本就是我的最好成绩了，这回的话，目标是再提升一小步，冲击2小时40分。”

朴素主义者 这是他的“彩蛋福利”

董海涛

35岁，跑龄5年，现生活在上海

十多年前，董海涛从家乡山东菏泽来到上海，此后便一直工作生活在距离市中心40多公里远的长兴岛上。当了十余年岛民，路跑便是他在这一期间拾起的爱好。

“岛上入夜后，路上人少车也少，挺适合散步、跑步的。应该说，是这里的环境给我创造了喜欢上路跑的条件，而参加上马则是一个机会，让我能用不同于一年中其他364天的视角，来看看这座我已经工作生活了这么多

年的城市。”

常见类型的跑者中，有热衷给自己一身行头升级的“装备党”，有喜欢对训练方法和各条赛道特性深挖研究的“数据大师”，还有忙着拓展朋友圈的“社交派”、钟情挑战个人最短完赛用时的“PB狂”、意欲到各条赛道都去体验一番的“收集达人”等，但董海涛坚持训练的动力和他们却是有些不同。“除了强健身体、少花钱看病，还能赢奖金、赚福利，何乐而不为呢？”

董海涛是一名蓝领，在重工业企业内负责电焊工作，这原本就是体力工种，再加上多劳多得的薪酬模式，有

时他可能一周七天都在上班。“越是身体消耗强度大，就越需要用体育锻炼来保障健康。忙归忙，晚上我总要抽出一段时间去路上跑跑，人少车也少，这条件跟封路训练也差不多了。市区的跑友可享受不到这份清静，比在世纪公园那边跑还舒坦。”

2015年上马，那是董海涛的“首马”纪念，在没什么细致规划的情况下，他就跑出了险些“破三”的3小时03分。而在近几年里，无论是在上海抑或外地参赛，董海涛的全马成绩也都保持在2小时38分到2小时50分的区间里。“基本就是靠路面训练和健身

房训练相配合，然后也会用参加小型比赛来当做热身和实战测试。如果拿到奖金的话，那就当是对自己的鼓励了。”董海涛如今的全套参赛装备，不少都是参赛奖品或者是以赞助商提供的优惠价购入，在他看来，这是一份很接地气的实惠。

说到对周日完赛成绩有什么期许的话，董海涛给自己定了一个特别实在的小目标。“去年的成绩是2小时38分，这次就争取进步个一两分钟吧。只要是比过去的自己更好，我觉得就达到了马拉松运动挑战自我的这个追求。”