

“高温”成2019上马试金石

唱响飞凡 多彩上马有温度

本版撰稿 本报记者 章丽倩

一场全程马拉松赛,不是孤身上路时的单挑,不是两个21公里的简单叠加,不是根据数据模板便可推敲出结果的演算——一些不可抗力,同样也是一场马拉松赛天赋基因中的一部分。

昨天,上马完成了它一年一度的冲线。从起点到终点,“高温”成为了赛道上的一个关键词。一早7点起跑时,气温已超过17摄氏度,而待两个多小时后男子冠军选手完成冲线时,那会儿的气温更是升到了约23摄氏度。

“一直没人能打破我(在2015年跑出)的赛会纪录,所以这次,本来我是想来刷新它的。但没想到会碰到高温天。我想明年我会再来的,再去向这个纪录发起冲击。”凭借2小时08分11秒的发挥,上马男子组赛会纪录保持者保罗·基普楚姆巴·罗恩杨加塔,赢得了他在这条赛道上的又一项冠军荣誉。虽未能达成赛前心愿,但从这个提前许下的来年之约,还是可以看出他对上马的钟爱。

用国内女子组冠军李芷萱的话来说,高温天虽然是“刷成绩”的天敌,但却也是检验赛事成熟度与可靠性的一块试金石。“虽然状态不是很好,但很感谢上马从开始到结束的精心服务和保障,才帮助我克服了气候的问题。”说到气温,李芷萱还特别提到了一个细节,“在后程的冰站里,那些冰块都是用包装袋装好的,这样方便每一个选手把冰块拿在手上,就算贴近皮肤也不会因为太冰而受刺激。”

为所有选手创造尽可能理想的参赛条件,一直以来,这都是上马的追求。对于高温天,组委会其实也是从得到官方预报后便着手做了专门的应对方案。



本版摄影 本报记者 陈嘉明

“组委会从5公里开始,每隔5公里就设置一个饮水饮料站,从7.5公里开始每隔5公里设立用水站,并且加大了每个站点的物资供应。此外,在22公里、29公里、33公里和37公里处增设了冰站。在17公里到41公里的后半

段还增设了七个喷淋站。这些都是为了防止跑者体温过高而出现伤病和危险。”上海市体育局副局长罗文桦介绍道。

就在上马办赛的这一周里,在组委会最后冲刺的这段时间里,其实有

一位年过七旬的国际田联官员一直在组委会办公室出役。组委会常务副秘书长周瑾告诉记者,这位年长的专家其实是来对整条赛道和比赛前后的服务进行指导的。“这是一位非常资深的专家,也给我们提了不少有实质性帮

助的建议。这对我们未来的改善是有启发性的。”在国际田联对全世界的路跑赛事重新划定了标准之后,白金标成为了新的最高办赛标准,为了向此目标努力,上马就得从办赛的各个细节标准上去谋求进步空间。



绿色上马顺利上路

今年是上马办赛的第24个年头,但说到垃圾分类这件事,却是赛会历史上的头一遭。为了能让来自五湖四海的38万名跑者都顺利适应,上马组委会不仅制作了图文版的须知,新增了专门的垃圾分类志愿者,此前更是进行过一次小型的“实战演习”。正是在这重重努力下,在选手们的指尖,在跑者们的足下,绿色上马顺利上路。

无论是参赛选手,还是收看了赛事直播的观众,可能大家都会对分布在各补给站附近的垃圾分类池有所印象。服务于12.5公里处能量补给站的志愿者领队陆芸珊告诉记者,像饮料站、饮水用水站、冰站那些服务站点,由于不会产生湿垃圾,所以干垃圾的收集会是那里的重点。“而像我们能量补给站,不同的站点有不同的侧重。比如我们这个小站,主要是负责香蕉的发放,别的一些能量补给站可能就是负责小黄瓜、小蛋糕、能量胶那些。”

一旦涉及食物,就会有干湿垃圾

之别。所以,除了起点和终点,分布于赛道沿途的八个能量补给站,可说就是这场垃圾分类大作战中的重点了。陆芸珊说:“这次站点旁边的干垃圾池、湿垃圾池这些,其实都算是升级版了,用上了金属材质,更结实好用。上个月,在上马旗下的一场10公里精英赛中,其实已经启动了垃圾分类的试水,那次选手规模不到一万吧,但积累了一些经验。”

陆芸珊虽不负责垃圾分类,但用她的话来说,只要是上马志愿者,只要有余力去兼顾,分布于赛道各处的5000多名“小马达”肯定都愿意为垃圾分类尽一份力。“不过还是要看具体岗位,比如让忙着切香蕉和食物分发的志愿者去兼顾垃圾,这就不太可能了。一是不干净,第二就是大家要准备食物、分发食物和加油,在大部分上岗的时间里,其实都很忙。”不过,当选手们都跑过了自己服务的站点后,在空出手的情况下,他们就会为垃圾分类志愿者和环卫工人帮忙。

水瓶回收大作战 举手之劳做公益

从号码布到完赛奖牌,再到参赛T恤、完赛毛巾等,这些印有上马赛事标志的周边产品,都是跑友们收藏中的常规项。而在今年的上马,这份收藏爱好与绿色环保、与公益项目则是有了新的跨界联手。

八个PET塑料瓶等于一只环保抽绳袋,13个PET塑料瓶等于一件环保雨衣,上马组委会与38万名跑者联手,在今天的赛道上推出了“上马GR计划”——即以回收塑料瓶制成产品后进行公益售卖的方式,来对绿色环保进行更深度的解读。

一场数万人参加的马拉松赛,会消耗掉大量的饮料,若不进行妥善处

理,那些一次性塑料瓶就会成为大自然的负担。但其实,相当大部分的塑料瓶回收工作都可以随着比赛的举办同步进行——这也正是上马此番开展塑料瓶回收大行动的重点所在。在昨天比赛的起点与各个补给站点,上马组委会都设置了“PET瓶自动回收机”,选手们在各站点将使用过的塑料瓶交给志愿者或者投入回收机,就是助力了“上马GR计划”。赛后,这些被回收的塑料瓶由组委会交到专业环保机构手中,再变废为宝。

从被回收的塑料瓶,到包装出厂的雨衣和抽绳袋,这其中得经过五个步骤。第一步,对回收来的塑料瓶进行

切片、分拣和清洗;第二步,对它们进行高温消毒,并把它们制成再生颗粒;第三步,抽丝,即对那些材料进行融化,并拉丝成为纤维;第四步,先纺成纱线,再织成布料;第五步,用这些布料来制作环保雨衣和抽绳袋。

从2015年到2019年,“上马公益”基金已创立五年,在众多跑友和越来越多社会力量的支持下,它茁壮发展。从设立慈善跑者名额,到结合赛事进行公益售卖,再到这次与绿色事业的联手,它的这条跑道正变得越来越“宽”,同时也让更多跑友有机会在这场“爱的马拉松”中献出一份力。

城市有“温度” 感谢你们一路相伴

清晨6点出头,除了因赛事而在马路两旁拉起的警戒线外,国际饭店前大抵还是一派周日晨间的寻常模样。不过,对黄旭初和黄浦区剑道运动协会的十来位会员而言,这个早上却是不简单——他们是众多分布于赛道沿线,有备而来的民家助威团体中的一员。

“我们的加油点在九江路、南京西路口。去年差了几分钟,路封了,我们的人只好被分在了马路的两边加油。今年吸取教训,把集合时间提前到了6点半。我们这次参加助威的十多位会

员,住在全市各区,像我住闵行都不算最远的,有两位会员因为怕赶不及到位,前一天直接就住在了市区酒店。”黄旭初说,虽然他自己并不跑马,但几万名选手在热烈沸腾的气氛中迎面跑来,那场面可比进影院里看大片更震撼。“今年,我们协会里报名参赛的人,好像比去年多了。也是受到了感染吧。”

并非赛事的官方助威人员,却在赛道两旁为选手们源源不断地送上加油声和支持——这是让上马越来越有

“温度”的一道风景。

以赛道经过的黄浦区为例,在该区体育总会和体育社会组织服务中心的牵头下,昨天有来自22个黄浦区体育社会组织、近700名助力者走上街头。另外,而这也就是该区组织“助力上马”活动的第二年。类似的情况,在上马路线经过的各区都上演着。甚至,近几年因慕上马之名而到赛道旁观赛、支持的普通市民越来越多,所以这些各有组织的助威队伍不仅要踩点,比赛当天更要提前到场占位才行。