

跑马四载，愿申花与上马共舞

球迷谱

上上周日的上海清晨，阳光明媚，温暖如旭。从外滩金牛广场抬眼望去，满眼皆是金黄色的朝阳，映衬着洁白的鱼鳞云。伴随着黄浦江畔亮丽的风景，一张巨幅海报“够来嘛 才腔调”在太阳光的照射下熠熠生辉。沉浸在激昂的广播旋律中，上海国际马拉松赛如约而至，三万八千名不同肤色的跑者为了各自心中的梦想奋勇奔向终点。作为申花跑团的一员，范鸿成也幸运获得了一个全马的席位。戴着申花护头带、身穿申花球衣，与大部队一同前进，而这已经是他连续第四次参加上马了。“跑马拉松需要对目标坚定执着和永不放弃的精神，希望申花也能像这样，在今年剩余的比赛中认定目标，全力以赴，努力获得好成绩，永不放弃！”范鸿成动情地表示。

本版撰稿 本报记者 陈嘉明



申花跑团一起展示上马奖牌

护花始于1995，遗憾那年未夺双冠

雁过无痕，岁月无声。作为申花资深球迷的范鸿成，1995年起就开始看申花了，至今已有24年。“申花首次获得联赛冠军，心情特别激动，之后又打入了足协杯决赛，非常期待申花能够获得双冠，为一个特别的赛季画上一个圆满的句号。”回忆当年，范鸿成感慨万千。

然而现实却是残酷的。申花当时在决赛中的对手，是主帅殷铁生执教的山东鲁能，比赛定在中立场地南京五台山。赛前两队商量选择球衣的颜色，大度的徐根宝让殷铁生先挑，而后者毫不犹豫选择了白色比赛服，这让徐根宝的心中顿时咯噔了一下，产生了一丝不祥的预感。说到这里，范鸿成从背包里小心翼翼地掏出了一本他珍藏多年的书，是徐根宝所著的《风雨六载》，这在当时的球迷群体里传阅度颇广，深受大家的欢迎，可谓知之者甚多。书中详细记载了那场比赛的台前幕后，当时两队的主场队服都是白色，

申花由于失去了主动权，只能被迫身穿蓝色的客队服。最终的结果，申花0比2失利，后来这也让根宝开始重视队服的问题。这在他看来，包括世界强队也会重视，而这算不上迷信，只是当作球队的吉祥物，能够给予队员心理上的调节和暗示。

遗憾未能看到申花实现双冠王，让范鸿成感到非常失望，毕竟当时的申花，实力不容小觑。而在曾经的上海滩，也流传着一个“周一上午”的现象。顾名思义，全上海的球迷都会在每周一的上午讨论着前一天申花队的比赛，热衷程度或许只有天王周杰伦出新专辑时才能与之媲美，影响力可见一斑。如今24年过去了，申花又一次在决赛中面对鲁能，当时为鲁能进球的李霄鹏如今成为了球队的主帅。面对这个熟悉的“苦主”，深知盘面实力不及对手的申花，范鸿成默默期望主队能够放手一搏，踢出自己的东西，永不言弃。



范鸿成比心



申花跑团后援团准备的火锅补给

希望申花“不上收容车”

对于申花，他希望球队一定不要“上收容车”。在他看来，马拉松精神是超越自我、挑战极限、坚韧不拔、永不言弃的钉钉子精神，跑马拉松的过程就是与自己搏斗，用内心强大的意志力降伏心中的懒惰、消极、畏难、放弃等种种负面情绪，从而达到战胜自我、重塑自我的目的。

申花跑团提供“火锅补给”

比赛当天早上6点，申花跑团全体成员按照惯例来到南京东路苹果旗舰店门口拍大合影，这是跑团每年上马赛前的常规操作。本次上马，跑团有成员分别抽中了5公里、10公里、全马以及赛道急救跑的名额，其他未抽中的成员就自发成为啦啦队在补给处等候各位。拍完合影后，范鸿成又立马做了一些简单的拉伸练习。而在球迷窃窃私语中，范鸿成得知了一个令他感到无比惊讶的消息：在赛道37公里处的申花跑团私补点，会摆放火锅招待跑团的成员！如果属实，这会是上马的首创！太硬核了吧！抱着将信将疑的态度，范鸿成踏上了“奔向火锅之旅”。

前半程步伐矫健，跑得顺风顺水。到后来缺乏训练的影响逐步体现出来，下肢的酸痛感油然而生，并渐渐强烈。每一次的抬腿都显得异常困难，双腿仿佛灌满了铅，呼吸也愈发变得急促起来。来到35公里处，这是上马跑者熟知的“鬼门关”，连前行都成为一件极其不易的事，其中的艰辛只有参与过的人才切身体会，而范鸿成则完全是凭借着军人的意志力在不断支撑。终于，他拖着疲惫的双腿来到了申花跑团的私补点。看到眼前发生的一切，顿时惊呆了。

一台电炉冒着热气，炉内咕嘟咕嘟翻滚着各种诸如午餐肉、贡丸、蟹肉棒、蔬菜、菌菇等美食，香气扑鼻。单是场面就让人胃口大开，更不用说刚刚经历了长跑的选手了。周围其他的跑者路过看到这个场景，也都纷纷流露出惊讶又羡慕的神情。除了火锅，在桌旁还放有小米粥、榨菜、巧克力等迅速补充盐分和能量的补给，另外还有红牛、可乐、冰啤等用于迅速降温、增加兴奋度的饮品，阵容齐全，丰富多

样，面面俱到，堪称豪华。

申花也要有马拉松精神

榨菜是范鸿成“钦定”的食物。多次路跑，让他摸索到榨菜才是最合适补充盐分的秘诀。享受完精致补给的范鸿成，最终是以5小时39分的成绩完赛。相较以往成绩虽说退步明显，却依旧凭借坚韧的毅力完赛。还没有完全从马拉松疲惫中恢复过来的他戏言道：没有上过（马拉松）收容车的人生是不完整的。在体力不支的情况下确实无需勉强，服输也不失为一种智慧；不过但凡能够凭一己之力跑完全程，哪怕是走，也不愿意借助他人的力量。“打死不上收容车”是他心中颇为坚定的信念。对于申花，他也希望球队一定不要“上收容车”。在他看来，马拉松精神是超越自我、挑战极限、坚韧不拔、永不言弃的钉钉子精神，跑马拉松的过程就是与自己搏斗，用内心强大的意志力降伏心中的懒惰、消极、畏难、放弃等种种负面情绪，从而达到战胜自我、重塑自我的目的。同时，跑马拉松更是一种对目标执着和永不放弃的精神。联想到今年申花的表现，前半段确实让人痛心疾首，“蓝血人”第一次感觉到距离降级从未如此之近，所幸后来俱乐部下下了壮士断腕的决心，加之球员、球迷众志成城，才完成了保级大业，并且距离足协杯冠军仅一步之遥。

在范鸿成看来，现在的申花想要恢复昔日雄风，还有很长的路要走。24年的起起伏伏，品尝过胜利，也经历过低谷，对他来说，如今看申花，更多的则是寄托一份难忘的情怀。范鸿成坦言，真切期望申花能够发挥出跑马拉松的精神，忠诚坚韧、永不言弃，为了梦想，为了大家共同的目标，永远奋斗！

穿着军装 在八一队主场助威

此后范鸿成在宾馆工作，一次偶然的机会，在现场见证了申花主力球员吴兵的婚礼，那是他第一次零距离与城市英雄接触，感慨颇深。许多球员一同出席，他们一个个风华正茂的样子，犹如男神一般深入人心，给予他不断前进的动力和方向。

性格忠诚坚韧的范鸿成，在1999

年入伍，受限于当时的客观条件，对申花的信息知之甚少。直到有一年八一队的主场迁到了他所在部队的驻地柳州，当申花去踢客场时，他激动不已，因为这是他服役期间唯一能和申花产生交集的机会。当时八一队在比赛中先声夺人，全场都沸腾了，而之后曲圣卿为申花扳平比分，他立马起立欢呼，

全然不顾身边战友和全场球迷异样的目光。回想起那个小插曲，范鸿成笑了笑。深邃的目光里尽是自己曾经威武英俊的模样。由于前一天跑马有点透支，还没来得及完全恢复，脸上写满了疲惫与不堪；然而谈到往事，他的眼中立马放出闪亮的光芒，一个发自内心的笑意在嘴边绽放。

从退赛到完赛 “心机”重于“幸运”

9月的上海城市业余联赛市民足球节活动，本报组织了球迷前往康桥基地参观球队训练与合影。自带锦鲤体质的范鸿成也成为幸运儿，不仅参观了心目中神圣的申花基地，还和球星们近距离互动切磋。

颇有“心机”的范鸿成，听说有与球员一同踢球的机会，事先穿上了足球鞋，果然发挥不错，非但完爆其他球迷，还与王永珀、彭欣力打平，只是输给了吴毅臻，当时被公认为脚法最佳球迷。他的心愿，则是希望有朝一日能

与人气极高的申花女足互动。

热爱跑步的范鸿成，今年加入了申花跑团，这是一群人数在30人左右，忠于申花又热爱跑步的球迷成立的团体。由于跑团的准入要求比较高，在经过一段较长时间的考察后，他终于如愿加入了这个团体。

作为上海路跑协会的首批正式会员，他委托朋友帮忙，连续四年都拿到了紧俏的上马名额。首次征战上马，他由于欠缺体力和经验，中途退赛；第二年赛前，他做了充分的准备

来应对，虚心向朋友请教并调整跑姿，通过不断循序渐进的练习，在一个基础上站稳后再迈向更高的一步。根据身体现状，结合既定目标来作出对策。在他看来，这需要科学的方法与技巧来面对长跑以求最大限度地避免受伤。最终，他以三个半小时的优异成绩跑完全程。

今年，由于家庭变故和个人重心转移，他缺席了多次路跑的活动。然而面对新一年的上马，他依旧收拾心情，重新上路。