

# 你是因为什么而爱上上马呢

本版撰稿 章丽倩

有荣誉冲线,有欢呼庆祝,有流不尽的汗水,也有形形色色的历练。那么,你是因为什么而爱上了一项城市马拉松赛呢?在这个特殊的2020年,在本届上马正式启幕之前,有些跑者带着他们的故事而来,同时也在这份未完待续中注入了更多的期许。

## 竞速之外 多元天地

### 潘俊 50岁,跑龄5年

去年上马,潘俊是佩戴着两张号码布冲过终点线的,一张是属于普通选手的号码布“B15387”,另一张则是白底红字的“急救356”——后者专属于上马急救跑者。

比起竞速,比起不断地去挑战个人最佳成绩,将自己定位于“轻松跑者”的潘俊觉得,在赛道上获得更多元的体验,这才是他的优选项。而上马——正是能让他去实践、去体验的理想舞台。

“在跑者人群中,上马的急救技能培训一贯很有口碑,但由于每期名额有限,所以也要等时机。去年我就成功参与了,经过培训、实践和考核,最终成为了2019上马赛道上的一名急救跑者。”没有意外情况就是最好的情况,这是潘俊体验过急救跑者身份后最深的感受。

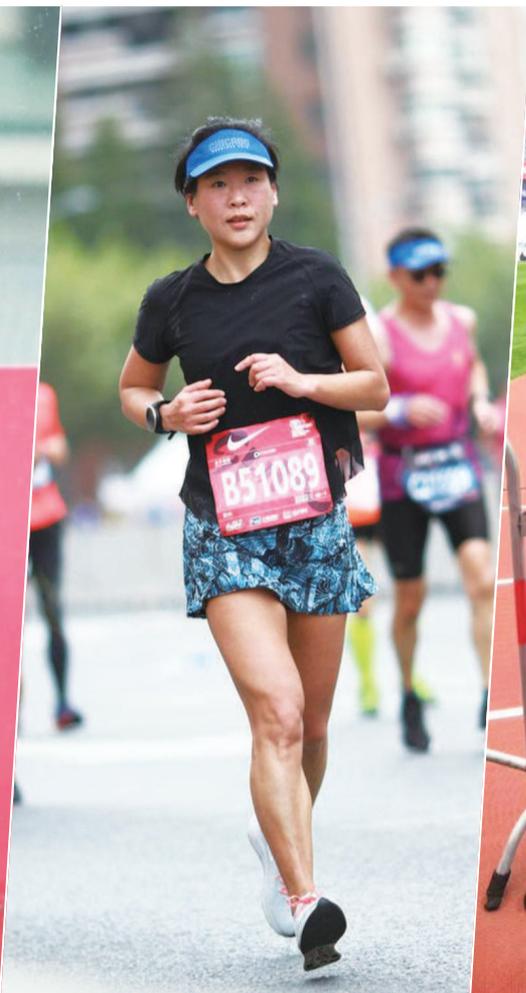
说到2020年,由于疫情,许多人的计划都被“排列重组”了一遍,潘俊亦是如此。“因为现在是自由职业的状态,原本我今年该是有挺多比赛要去参加的,国内国外的都有,有马拉松的,也有越野跑的。结果,大部分参赛计划都被影响了。所以,当10月份听说上马还能举办时,真挺高兴的。”

上马要来了,跑者们的心里有了着落,日常训练时便也有了更大的动力。潘俊说,别看马拉松跑者似乎总在挑战极限,但在大局面前,大伙儿都是特别愿意配合的人。“今年四五月份,上海的防疫管理渐渐进入常态化后,跑友们见面的第一句基本都是‘你胖了’、‘你也胖了’。胖了,正好证明大家都在好好配合防疫工作,做到了多居家、少出门。”最高峰时,潘俊的体重较平时增加了10斤,如今通过训练恢复,他的减重目标还剩下5斤。

在比赛规模由38万人缩减为9000名额的情况下,成功中签的潘俊觉得,自己2020上马的关键词肯定就是“幸运”了。另外,今年的比赛新终点也让他很是期待。“因为家住浦东,所以常会去浦东滨江一带跑步。如果哪天突然想去浦西跑了,就会搭摆渡船过江,江对面刚好就是今年终点所在的西岸艺术中心。那边的路面情况是比较熟悉的,但终点会被布置成什么样,赛后动线又会有怎样的安排,确实都挺期待的。”



袁志刚



袁琦



潘俊

## A计划B计划C计划 “全勤记录”情意真

### 袁志刚 40岁,跑龄13年

假如今年抽签没中,袁志刚说,其实他还准备了B计划和C计划。“当不了选手,我还可以申请去当志愿者。再不成,当观众总没问题吧。年年参与上马的‘全勤记录’,我会一直努力保持下去。”幸而,这回好运眷顾了他——他如愿中签,候补计划也就暂且用不上了。

40岁的袁志刚,从2009年开始,他就保持着参加上马的“全勤记录”。2009年至2014年,那会儿马拉松运动在国内的热度尚处蓄力阶段,上马也

还没进入到抽签时代,所以他每年的报名与参赛都还比较顺利。2015年,上马迎来“抽签元年”,就在袁志刚为签运的不确定性而犯愁时,组委会首度设立的慈善报名通道为他打开了新思路。

“2015年第一次经由慈善通道报名时,最大的原因就是这项赛事的不舍,不想让自己的参赛经历就此中断。”在完全有能力负担慈善报名费用且乐意为公益事业献出一份力的情况下,从2015年到2019年,连着五年,袁志刚都以公益跑者的身份站到了上马的起跑线上。

每一届上马的号码布和完赛奖牌,它们都是袁志刚的珍藏。尤其是在

2017年报名时秒到的公益跑者中的1号排序,那张号码布更是被他当成了“宝贝中的宝贝”。

时间来到2020年,疫情的不期而至造成了许多变数。本届上马不得不精简项目,仅保留全程马拉松,选手名额也从去年的38万个缩减至9000个。“那天消息一官宣,我就有点担心。因为名额缩减的缘故,今年就不设精英报名通道和慈善报名通道了,我想要保持‘全勤’,只能靠抽签时的运气了。”

正是在患得患失中,袁志刚给自己做起了心理建设,也就是B计划和C计划。他说,无论是当上马志愿者,还是当上马观众,这些都是他“退休计

划”中的一部分。“等以后年纪大了,或者身体情况不适合跑马拉松了,我就不能继续参与上马了吗?其实不是的。我可以去申请当志愿者,也可以当观众,虽然身份不同,但都可以说是上马的一分子。”

10月27日,那是本届上马公布中签结果的日子。结果,袁志刚幸运地从128679名预报名者中脱颖而出,获得参赛席位。除了要感谢运气的眷顾和认真备战外,他说自己其实还有一个心愿想要跟大家分享。“希望等到明年,一切都回归正轨,上马也能重新变回到几万名跑友齐聚一堂的嘉年华状态。到时候,大家练得更好,准备得更足,上马也能够更加精彩。”

## 清晨5点的跑者 和她最期待的年终盛宴

### 袁琦 43岁,跑龄7年

吃火锅怎能少得了辣味调料,同理,在上海常年跑步的人怎能错过上马?袁琦说,对她和她的伙伴们而言,上马不仅是赛场,更是一年等一回的年终盛宴。

“不管中签的还是没中签的,不管是继续跑步的还是有了新兴趣的,我们一群志同道合的人,每年都会把大聚会的时间放在上马比赛日的赛后。因为对我们来说,上马在哪天举行,那

天就是最特殊的日子。打个比方的话,就像是先在赛道上参加‘年终大考’,考完了之后马上聚会庆祝,特别带劲儿。”袁琦说。

在跑步这件事上,袁琦坚持了七年,既不会把自己“逼”得太急,也不会轻易放松对自己的要求。每天清晨5点出门跑步,这一点让她的不少朋友都深感佩服。“我是从事金融行业的,一开始是受工作中的时差因素影响,所以把生物钟调整到了每天晚上10点睡觉和每天早上4点起床。”为了在忙碌的工作与家庭生活中挤出固定的跑步时间,她把清晨5点至6点的这一个

小时给充分利用了起来。

坚持跑步,坚持关注上马,兴许是这份坚持起到了幸运加成作用,袁琦的全马成绩虽说不是特别出挑(在去年的上马跑出个人最佳成绩3小时50分41秒),但签运却非常好,是朋友们口中当之无愧的“锦鲤”选手。尤其是去年那届上马,比赛日刚好是她的生日,而且她还在那天刷新了个人最佳成绩,充分体验了一回“被幸福砸晕”的感觉。

完赛毛巾成了生日纪念版,完赛奖牌也成了生日纪念版,如今,这两样都成了袁琦的私家珍藏。“完赛后,选

手是在现场找服务人员帮忙在奖牌上刻字的,但有字数限制。不过,我一跟他们说那天是我的生日,他们都很帮忙。现在那枚奖牌就是我的生日PB(个人最佳成绩)奖牌,是独一无二的。”

从学生时代将800米体测视为噩梦,到进入职场后为了健康而开始锻炼、开始跑步,再到爱上马拉松,成为上马的“铁杆粉丝”,由远及近,袁琦的上马故事中有着与不少跑者相似的元素,也正是在一个个同中有异的鲜活事例中,上马成为了更多人心中的特殊惦念——一份相约11月的执着相守。