无论跑了多久，总有你的故事

本版撰稿 章丽倩

从公元前走出的“马拉松”一词，当它以体育之名被重新定义，当它与一座又一座城市融合共生，跑者、城市与马拉松的故事便开始被不断记录。昨日的故事讲不完，今年又会有什么新的故事呢？

王壮

关于线上跑 有话想留言

当上马组委会在10月21日终于官宣今年的比赛日期，同时也将上马线上赛隆重介绍给广大跑友时，这份影响力十分不寻常的。那么，在亲身体验过上马线上赛后，跑友们有哪些心得体会和建议呢？记者找了几位“线上选手”，跟他们聊了一下这个话题。

何晓雯（跑龄3年）
奖牌收集爱好者“一级满足”

这次最棒的点，就是给我们准备了五款完赛奖牌。1公里、5公里、10公里、半马和全马，五个不同距离的线上赛项目，每个项目都是自己专属的奖牌。对平时就喜欢收集奖牌的跑友来说，这也太“一级满足”了。我就是为了集齐它们，所以把五个项目都报名了，也都完赛了。五枚奖牌拼起来能组成一个上海的“上”字，思路蛮巧的。希望上马再接再厉，明年继续推出线上赛，关键是一定要保持这种奖牌设计思路。加油！

马嘉毅（跑龄5年）
超级“打工人”终于圆梦上马

这次上马预报名时，我也去当了一回分母，最后没中签也算预料之中。虽然跑步习惯已经保持了五年多，但因为工作很忙，时间也不太稳定，所以基本是休闲跑的状态。目前，我真正能跑的距离也就是10公里和半马，全马还是勉强了点，也许以后可以继续努力。因为大学毕业后就一直在上海工作，所以对上马还是比较有向往的，可惜就是一直没机会参赛。2018年那届上马，我都报上10公里项目了，结果因为要临时出差，只能浪费掉名额。这次参加上马线上赛，也算是圆了我多年来的一个心愿吧。

万博（跑龄半年）
先跑“新手村”再盼实地参赛

我开始跑步才半年，实打实的菜鸟，就把线上赛当新手村吧，感觉还挺适合的。因为在读大学，平时都住校，学校又在离市区比较远的大学城，所以除非是在校园周边的比赛，平时基本不会跑太远参赛。以后等把跑步成绩练得有提高后，要去报名抽签，要去参赛。这次我和几个同学既参加了个人赛，也组队参加了团体赛，大家感觉都还不错。就是不知道在这一期的线上赛结束后，第二期什么时候开始，到时候我们应该还是会报名的。等第二期线上赛启动后，还会跟第一期一样设置一部分直通上马的幸运名额吗？

空前特殊的起跑 超新星带着一颗平常心

王壮
21岁，跑龄1年8个月

这一次，站在上马选手方阵最前方、与起跑线挨得最近的不再是受邀前来的海外巨擘，而会是有望代表中国登上奥运赛场的国内名将和潜力新星。21岁的王壮，他便是后一阵营中的成员。

在过去这些年里，拔尖的国际特邀选手一直领跑国内马拉松的大小赛场。这倒不是“肥水专流外人田”，而是在国际田联路跑赛事的等级评定标准中，就有对国际特邀选手人数与成绩方面的明确要求。受仍在持续中的国际疫情形势影响，今年成了尤为特殊的一年，国内的马拉松名将和潜力新星，他们成了专业组别中最醒目的存在。

承认实力差距，不怵同场交锋，但既然遇上了纯国内氛围的大赛练兵机会，就一定会倍加珍惜，王壮说，这是他现阶段最真实的想法。“此前比较侧重半马，近几个月才开始往全马方向转，所以本次上马会是我的首场全马比赛。没有给自己设定很明确的目标，可以比较顺利、完整地跑下来就好，这次上马，我主要就是来多看多学的。”

申城之于王壮，是一座藏着许多精彩有待他去发现的城市，“听多了别人口中的上海，总希望能用跑步的方式去亲身体验”；上马之于王壮，则是一片寄托了他诸多向往的舞台，“这是国内最顶尖的马拉松赛之一，早盼着能来参赛了。”如今，作为李芷萱在俱乐部队的师弟，他即将迎来登场时刻。

如今，王壮正就读于河南师范大学的运动训练专业，经常在“学生”与“运动员”这两重身份间进行着无缝切换。从2019年开始参赛至今，他已在多项马拉松赛的半马组别中折桂，半马的个人最佳成绩也屡有突破，在同龄选手中颇引人关注。但是，谈到全马赛场，尤其是谈到上马，他便是一派“努力就好”的平常心。

“上马向来高手众多，哪怕今年没有国际特邀选手，国内高水平运动员之间的较量也会很精彩。作为一名新人，我就想先好好感受一下上马的比赛氛围和在跑者圈里很著名的城市赛道。如果能在当天有幸跑出还不错的成绩，那在若干年后，当我说起自己的上马故事时，这就是一段美好的开始。希望我能有这份幸运。”王壮期许道。

王壮的朋友圈里既有圈内人，也有一些爱好马拉松的普通跑者。看多了朋友们的留言和动态，在上马即将正式启幕之际，他也有一条建议想要与普通跑友分享。“量力而为，安全第一。希望我们都能顺利地冲过今年上马的终点线。”

做好报备再参赛 上马成了他的年度安慰

董海涛

董海涛
36岁，跑龄6年

年初，在完成了一次特别扎实的冬训后，严肃跑者董海涛觉得，自己的2020年应该会比较精彩。“那会儿想的是只要多参加几场比赛，全马PB（个人最佳成绩）大概率就能刷新。”结果，突如其来的疫情打乱了他的设想。

“出于工作性质的考虑，单位要求我们无特殊事由不要离开本市，就算休息日有事离岛去市区也要做好报备。所以现在看起来，家门口的上马很可能是我今年唯一的全马比赛。”本周来市区参加上马，他就是提前向单位做好了报备。

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上海市中心40多公里远的长兴岛上。“岛上入夜后，路上人少车也少，特别适合散步和跑步。”当了十余年岛民，路跑便是他在这一期间培养起来的爱好。

暂且放下谋求成绩突破的念头，“好好跑完，努力过了就好”，这成了董海涛对自己今次参赛的新定位。与往年这时候相比，他的赛前训练跑量降低了超过一半。虽然每天下班后仍会保持夜跑习惯，但状态上是有点“收”着的，如果有同样要参加上马的同事来约着一起跑，他也能耐心地给对方当一回配速员。

聊起因疫情而受到的成绩影响，严肃跑者更容易意难平。嘴上说着“好好跑完就行”的董海涛，其实内心也是如此。

“今年元宵节前，我就从家乡回到岛上了。在14天隔离期里，虽然人不能出屋子，但我也在保持核心力量训练和跳绳。不过后面，因为要配合防疫，跑步训练还是中断了比较长的一段时间，对像我们这样的业余跑者来说，状态方面、成绩方面的影响肯定是比较大的，说是大打折扣也不为过。”说完了这些无奈，后面他还是跟记者补了一句，“都理解，安全第一。这次上马参赛肯定也是要安全为上。”

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，他的全马成绩都保持在2小时38分到2小时50分的区间里。

从最初由于工作时体能消耗较大而生出用体育锻炼来保障健康的想法，到真正喜欢上马拉松运动，成为一名严肃跑者，董海涛说，运动令他的生活变得更充实。同时，今年未能“跑尽兴”的遗憾，他也期待能在来年补上。