



上马将于11月28日7点起跑

# 奔跑吧！一城申爱聚力而强

上周五,2021上海马拉松迎来官宣时刻,比赛确定。与去年上马相比,本届赛事的参赛名额有所增加。从设项来看,分为全程马拉松和健身跑,全程马拉松名额为13000个,健身跑名额为5000个。

本报记者 章丽倩

## 18000个总名额 利用倒推法确定规模

本届上马的参赛名额较去年有了明显增加,选手总人数由9000人升至18000人,并且设项也从仅保留全程马拉松恢复到全程马拉松(13000个名额)加健身跑(5000个名额)。尽管仍未恢复到新冠肺炎疫情发生前单届上马的参赛规模,但据了解,这已是赛事组委会在当前状态下能亮出的“最大诚意”。

那么,本届上马18000个总名额的设置到底是如何确定的呢?原来,这背后是组委会利用倒推法在运筹帷幄。

起点区域的选手密度是否符合相关防疫要求,只能在比赛前一夜利用封路时段连夜布置的工作人员能完成多少个“一对一”的选手出发点,冲线后的终点区域又能安全“消化”多少位跑者……可以说,以上这些都是疫情大背景给组委会出的新考题。科学办赛,安全防疫,量力而为,正是在由现实情况倒推后,2021上马18000个总名额的设置才被最终确定。

## “刷脸”和参赛码 科学防疫科技聚力

在昨天举行的上马系列赛10公里



2021上海马拉松迎来官宣时刻

本报记者 陈嘉明 摄

精英赛中,参赛者已经体验到了通过人脸识别即可入场的便利,而等到本届上马举行时,除了“刷脸”之外,还会有更多科技聚力来襄助安全办赛和科学防疫。

在付费环节完成人脸信息采集的上马选手,他们在比赛当天无需携带身份证,通过“刷脸”即可快速核验身份入场。

另外,参赛者在拿到报名号之后会生成一个参赛码,这也是今年新增的体验。参赛码的颜色将与上海随申

码颜色同步,当跑者的随申码从绿码变为其他颜色码时,参赛码的颜色也会同步变化。上马选手可以实时接收到随申码颜色状态,并及时查看赛前参赛码颜色是否出现异常。

如此做法自然是为了“安全第一”,为了筛查所有参赛人员(包括跑者和工作人员)的健康状态,以确保赛前21天内行程无异常。另外,所有参赛人员需进行赛前14天健康监测,通过上马APP或上马官网进行体温登记。

## 线上跑数据火热 今年还有新诚意

121958人报名,公益跑报名人数84015,奖牌跑报名人数37943,个人赛完赛率90.26%,跑团赛完赛率97.08%——这是2020上马线上跑的数据。在有了去年的成功尝试后,本届上马的线上跑将带来升级版的诚意。

今年的上马线上跑将设置个人赛及跑团赛共六个项目。个人赛包括1公

里、5公里、10公里、半程马拉松(21.0975公里)和全程马拉松(42.195公里)五个项目。跑团赛由五名参赛者组成跑团,每人完成10公里,团队总完成跑步里程50公里,即可视为完赛。

为了给参与线上跑的跑者打造沉浸式的参赛体验,上马组委会打造了沿途互动虚拟打卡点等多重玩法。另外,本次线上跑还新增了云配速员功能,在1公里、5公里、10公里项目中,跑者可以选择挑战基普乔格、杨绍辉、李芷萱等名将的配速,增强短距离项目的互动性和挑战性,提高短距离项目跑者的参与度。

## 装备领取新增注意点 有“加法”也有人性服务

今年上马的装备领取时间是11月25日至27日,一共三天。但与去年相比,有一些需要特别注意的地方,组委会可说是在做“加法”的同时也提供了配套的人性化便利。

相较于2020上马,今年对核酸检测报告的要求有所提升。跑者在领取装备时,须提交赛前72小时内的核酸检测阴性纸质报告(即采样时间不得早于11月25日)。但由于11月25日是装备领取的第一天,所以组委会在装备领取现场设置核酸检测点,在11月25日领取装备的跑者可以通过11月25日前3日内的核酸检测报告(即采样时间不早于11月22日),在现场完成第二次核酸检测。通过采样后,携带本人签字的《健康安全承诺书》,通过测温、身份识别和健康码核验后,方可领取装备。

对于11月26日和11月27日领取装备的跑者,现场则不再设置统一核酸检测点,跑者须自行进行核酸检测,并携带相关材料进行装备领取。

## 34岁轮滑“妈妈级”选手拼出全运会两金 臧应璐:用拼搏精神给孩子做榜样

本报记者 丁荣

在刚刚落幕的第十四届全运会群众组轮滑项目比赛中,一位34岁且退役九年后重返赛场的“妈妈级”选手斩获速度轮滑女子组500米、1000米双冠军,她就是上海队的臧应璐!

臧应璐是我国速度轮滑亚洲冠军、国际公开赛冠军,国际级运动健将。她从7岁开始接触轮滑,11岁被原上海前卫体协特招入队后到上海金山训练。在20余年的轮滑生涯中,她获得全国性以上比赛奖牌超过100枚,金牌接近60枚。2012年退役后,臧应璐就职于圣巴(上海)文化传播有限公司担任速滑部门的品牌主理人,从事轮滑项目推广工作,并创立了自己的品牌轮滑鞋。

今年3月,上海市轮滑运动协会

会长、圣巴(上海)文化传播有限公司负责人顾卫峰把陕西全运会首次将轮滑项目列入群众组比赛的消息告知了臧应璐,希望她能重新代表上海站上赛场,续写辉煌。34岁的年龄,孩子才1岁,复出难度不小,但想到从小练轮滑的初心,臧应璐燃起了斗志。“想给孩子树立榜样,想在全运会历史上留下名字。”恢复训练后,她通过刻苦训练恢复技术、体能、爆发力、速度,并成功闯入全运会决赛。

在速度轮滑500米决赛最后冲刺时,年轻的对手杜婧文一度超越臧应璐半个身位。在冲过终点线前,臧应璐下意识地用出了男运动员才能驾驭的一字马动作,率先冲过终点。冲过终点线后,由于体能下降,臧应璐重重地摔在了地上,但很快她就忍痛站起。“冲线动作只在网上看过,但那一刻就想

着赢,哪怕摔,我也必须要赢!”

由于500米决赛冲线摔倒,臧应璐的左臂和右膝皮肤都被磨破了,当天晚上没睡好。但第二天,她依然坚持参加1000米速度轮滑决赛。“大家都知道我受伤了,放松了警惕,反而我的机会就来了!”比赛中,臧应璐前段采取跟滑战术以节省体力。最后300米时,臧应璐深吸一口气,率先冲刺,一举抢到第一位置,让对手都懵了。等对手反应过来时,已经赶不上臧应璐的冲刺速度,最终她第一个冲过终点线,斩获第二枚全运会金牌!

全运会夺冠后,臧应璐有了新的人生目标:继续当好速度轮滑项目推广人,同时有机会的话,愿意当一名教练员,把自己的经验和精神传承给后辈。“希望速度轮滑项目在国内发展得更好。”



臧应璐(右)庆祝胜利