

科学防疫 放慢节奏为平安

本报记者 章丽倩

“科学防疫”和“安全办赛”，这是2022上马的两个关键词。为了把它们尽可能地贯彻始终，今年的参赛注意事项或许多了一些，装备领取环节也许会稍慢一些，比赛日检录入场时的手续可能也会多一道——但这些不都是为了与上马如期相见吗？这个版面与赛事防疫相关，与赛事的医疗急救也相关。在此，提前祝每一位选手都能高高兴兴地来参赛，平平安安地把家还。

被暂停的健身跑 未来一定再相约

当2022上马启动时，可能不少跑友都留意到本届未设置健身跑项目。那些因2021上马被取消而将健身跑名额保留的选手，如今他们得等到2023年才有机会重返上马赛道了。上海东浩兰生赛事管理有限公司总经理朱骏炜告诉记者，本届上马没把健身跑纳入设项，这是出于办赛防疫的整体考虑。

“起点和终点，这是防疫方案中的两个重点区域。如果设置了全马和健身跑两个项目，就会分出两条路线，会有两个终点。从疫情防控的角度来说，今年的上马忍痛割爱，把5公里的健身跑项目取消了。很抱歉让希望参加这个项目的跑者们失望了，但我想对大家说，等到明年如果条件允许的话，我们会努力把健身跑项目迎回到上马的赛道上。”朱骏炜介绍道。

为天气操心 三套预案全备上

改变不了比赛日当天的天气情况，却可以针对不同天气提供相配套的赛道服务，这是上马一直都在努力做好的一件事。今年当然也是如此。据记者了解，上马组委会已经备好了针对高温天、低温天和下雨天的三套方案。

举例来说，假如比赛日遇上较高温度的天气，组委会将在部分路段用上水雾喷淋设备，帮助选手降温，同时也会在补给点提供冰块。假如比赛日遇上较低温度的天气，那终点处的保温毯和姜茶一定会准备到位。

在不同的天气条件下，选手们的身体情况和可能出现的意外也有不同趋势。气温一高，脱水情况的出现概率会明显提升；气温一低，出现岔气、咽喉不适、肠胃不适的人又会增加。针对不同情况，上马的医疗急救人员也会有所放矢。



比赛日前“实战练习” 装备领取成大阵仗

你以为的一场大考，实际上也许是两轮挑战。对2022上马来说，与科学防疫、安全办赛直接相关的大阵仗，不仅是11月27日正式比赛那天，本周领取装备的这三天同样也面临考验。

每场马拉松比赛的赛前都会有装备领取环节，通常就是领取号码布和参赛T恤等，同时它还可能兼具了新朋友相见、合影留念的社交功用。不过，在如今科学防疫、安全办赛的大背景下，今年上马赛前的装备领

取环节被赋予了较往届更多的任务。

其中，较醒目的一处不同便是参赛选手需要在装备领取时出示其为本市常住人口的证明材料。

上马组委会的相关负责人员告诉记者，通过选手在报名阶段的资料填写和大数据联网，那些以身份证为报名证件的选手，他们是否为本市常住人口的核验在前期已基本完成，现场核验只是作为辅助。“但如果选手报名时使用的证件是护照、回乡证、台胞证

等，那就需要他们在领取装备的现场出示本市常住人口的证明材料了。”

2020上马起点检录时，已经引入了人脸识别身份核验的环节。与之相比，本届上马将人脸信息录入的过程提前到了报名阶段，换句话说即是说，这几日当选手们在领取装备时，已经能体验“刷脸”。而对赛会工作人员来说，这就是对比赛日当天“刷脸”流程的一次提前测试。如果有选手在之前录入人脸信息时存在匹配度不够的问

题，那他们此番便可在装备领取现场提前“排雷”，并进行人脸信息的再次录入。“等到比赛当天检录入场时，这方面出问题的概率肯定就低了。”组委会相关负责人员介绍道。

另一点与上届办赛时的不同之处，这回选手们在领取装备时需提前24小时内的核酸检测阴性检测报告。在这方面也需要选手们多上心，算好核酸检测的有效时间。

五个分区三枪起跑 安全第一量力而行

上周，今年上马的参赛选手们已陆续收到起跑分区通知。这回，1.8万名选手被分入A、B、C、D、E五个区域，A区和B区第一枪起跑，C区第二枪起跑，D区和E区第三枪起跑。每两枪之间都会保持间隔。当然，无论选手们被分入哪个出发区域，上马组委会都想提醒大家，安全才是第一位，希望参赛时量力而行。

分枪起跑，这是马拉松赛事中已较为常见的一种对选手进行分流的方法。它能有效缓解起跑阶段赛道拥挤的情况，也有助于提升参赛者跑步时的舒适度。上马组委会提醒选手们，为确保赛事更有序、更安全地进行，被安排在后两枪出发的跑者，请在发枪等候期间，听从现场工作人员的指挥与引导，随着他们的步伐缓慢向前移动，避免拥挤推搡，并尽可能保持安全社交距离。

对追求好成绩的严肃跑者来说，

他们肯定钟情能较早听枪起跑的前方出发区域，而对轻松型或感觉自身状态并非最佳的选手来说，有时他们可能反倒觉得跟在后面出发更没压力。当然，无论个体的出发点是什么，上马组委会都呼吁大家不要去做跨区起跑的违规尝试。

带着“两年份的期待”，2022上马备受关注。但必须要承认的一个现实情况是，受疫情影响，近两年国内路跑赛事数量大减，相当一部分跑友的日常跑量都较以前明显下降，完成长距离或全马距离的次数也少了。当这样类型的跑者重返全马赛道时，无论是参赛者本人，抑或是办赛方，都面临着可能遇到更多意外情况的压力。

“参赛对普通跑友保持训练的带动作用还是比较明显的。虽然我们无法掌握选手们实际的训练跑量和备战状态，但在赛道医疗急救方面，我们已经做了加强版的方案。同时，我们也



要呼吁，希望选手们量力而行，把安全参赛放在第一位。万一在比赛时感觉身体不适，请慢下脚步并向就近的医疗急救人员或志愿者求助。愿选手们都能高高兴兴地来，平平安安地回家。”上海东浩兰生赛事管理有限公司总经理朱骏炜提醒道。

重要提醒

1. 比赛日当天，记得随身带手机

提前录入了人脸信息，且在装备领取现场已“刷脸”成功，这是否意味着参赛者在11月27日当天就可以完全一身轻松地检录入场了呢？官方回应：还是要记得随身带手机。

为确保参赛者自11月17日起未曾离沪，此次赛会不仅会在比赛日入场处架起“数字哨兵”，还会设一道查验行程码的步骤。前者“刷脸”可通行，但后者就需要通过选手的手机来核验了。

2. 领完装备至赛前，也不可离沪

今年上马的参赛注意事项可能较往届条数更多，但为了来之不易的大赛机会，选手们还是得认真阅读，谨慎“避雷”。请注意，不仅是11月17日至领取装备这段时间不可离沪，在领完装备至比赛前，选手们也是不可离沪的。如有人违反此要求，将被取消参赛资格。