跑起来，带着“两年份的期待”

本报记者 章丽倩

带着“两年份的期待”，2022上马的1.8万名选手将于本周日走入外滩金牛广场的出发区，迎向他们期盼已久的起跑时刻。在经历了漫长的候场与疫情考验后，上马组委会想对大家道一声“感谢不离不弃”“感谢陪伴守候”。而此时此刻，选手们又有哪些心绪和期待想跟大家分享呢？

内森尼尔·谭

旅居沪上十余载 上马是他的最佳答案

内森尼尔·谭（Nathaniel Tan）加拿大在沪男跑者 跑龄4年，IT行业

14年前，刚离开校园的内森尼尔·谭因为一个实习岗位而首次来到上海。尽管后来陆陆续续回加拿大生活过几年，但确实，上海已经成了他熟悉的地方。在这座城市里，内森尼尔开始发展事业，开始学习中文，也开始喜欢上了跑步——2019年上马是他参加的第一场马拉松赛。如今，他不仅自己坚持训练，还组织起跑团，成了一名带着小伙伴们一起训练的团长。

“今年是我第三次参加上马。上海是我生活了好多年的地方，是熟悉的城市。南京西路、淮海路、常熟路一带是我最喜欢的上马赛段。此前两次参赛都因为伤病留下了一些遗憾，所以，我特别想在本届上马跑出自己真正的水平。”2019年和2020年上马举办时，内森尼尔很不凑巧地都带着一点腿伤，前一回的完赛成绩是4小时，后一次则在3小时30分钟左右。

如果本周日天气条件理想，内森尼尔希望挑战“破三”（在3小时内跑完全程马拉松）。倘若天气情况一般，那他就会把完赛用时目标定为3小时10分钟左右。

内森尼尔发起的跑团名叫“迈炫跑团”（英文名是“HEATWAVE”），它成立于2020年。虽说该跑团也会协助或组织成员们训练和参赛，但它最核心的倡导内容还是“认真做好赛前准备和赛后的恢复性训练”，与康复专家和健身教练们建立合作，希望让更多人健康、快乐、长久地跑步。

“在这个方面，我觉得选手们在参加上马时会有不错的体验。在赛前、比赛时以及赛后，上马都会给参赛者各种各样的提醒和帮助。对经历过伤病的我来说，这是很重要的参赛体验。”内森尼尔分享道。

尽管跑龄不算很长，才四年，但内森尼尔在中国境内已经参加了不少比赛，而且涉猎面包括马拉松、越野、斯巴达等。不过，说起最让他有参赛期待的赛道，还得数上马。

内森尼尔承认，上海是他在中国境内唯一长久居住过的城市，这是他投出支持票的一部分原因，“了解程度和亲近程度，肯定不同”，而另一部分原因则与城市气质相关。“上海的国际化氛围，让你总能发现有趣的事和有趣的人。大家更容易找到自己感兴趣的方向，也可以轻松愉快地去做各种选择。就像上马，选手们在参赛时总能处于一种放心又舒服的状态。”

好赛不怕晚 跑步陪他共扛职业压力

王磊 上海男跑者 跑龄6年，医生

今年的申城之夏格外炎热，七八月份时动辄突破40摄氏度的天，让不少沪上市民皆望暑兴叹。然而，对从2016年开始喜欢上跑步的王磊来说，他每日都要跑一跑的习惯却几乎没有受高温天影响。“在确认自身状态没问题的前提下，我觉得跑过之后反而释放了压力，整个人的状态可以调整得更好。因为练得还算规律，我也期待自己能在今年上马跑出较以往更好的表现。”

王磊是一名医生，此前已两度参加上马，分别是在2017年和2018年。在经历了2019年抽签未中的小失落后，他对原定于去年举办的那届上马曾非常期待，怎料受疫情影响，赛事最终未能举办。“去年的参赛名额可以直接延到今年使用。所以说，尽管今年上马官宣消息发得比较晚，我心里倒是不着急，只要举办，就有我的一个名额。要在如今的疫情环境下办赛，肯定很不容易。好饭不怕晚，好的比赛也不怕晚，这不，跑友们在11月初就等来了好消息。”

无论是否被抽调去防疫第一线，近三年国内医护工作者的职业压力都增加了不少。对此，王磊也有体会。“一方面是压力增加了，另一方面，出于职业需求和规避风险的考虑，我休闲放松时的选择其实变少了。幸好，还有跑步可以陪着我，还有上马这个目标在一直激励着我。”

生活中总难免遇上阴霾与挑战，每逢此时，爱好跑步的王磊常会想起自己参加2018年上马时的一幕。

那个比赛日的清晨气温较低，还伴着些小雨，王磊在出门时特别多披了一件薄外套。“完成出发前的热身后，我把外套放进了赛道旁的环保收集袋里。赛事的这个安排很周到，既方便跑者赛前保暖，也能让大家轻松出发，而且这些衣物都会被以环保的方式再利用。等到真正起跑后，虽然太阳还躲在云层里，但赛道上的选手和赛道旁的观众都是热血沸腾的，就好像上马把整座城市都点燃了。那一刻，可能不少人跟我一样，既被震撼到了，也有豁然开朗的感觉。”

运动过程中产生的多巴胺，它能解锁跑步减压的部分功效，另一部分就要仰赖志同道合者们共聚一处后产生的社交能量了。王磊说，无论你是什么配速的选手，在上马赛道上都不会踽踽独行，不仅总能找到同路人，还会得到赛道旁观众们无差别的加油鼓劲。“而在平时，跑团就是跑友们的半个‘家’，找对组织的感觉可太棒了。”

王磊

从争胜到守护

宁伟 上海女跑者 跑龄11年，大学教师

自2013年第一次参加上马算起，宁伟保持着在该项赛事中的全勤纪录。这些年里，她的跑步经历和人生阅历都在不断地充盈着，她对自己的参赛目标和定位也有了重新思考。“这回，我就想在自己最喜欢的上马赛道上当一回轻松跑者和急救跑者。”

本周日，当宁伟从外滩金牛广场出发时，她身上将佩戴两块号码布，一块是代表参赛选手身份的号码布，另一块上则会印有“急救”字样。同时，宁伟还会穿着红色的急救人员背心，随身带着对讲机，以应对赛道上的突发情况。“这是我第一次担任上马的急救跑者，为了能在比赛时尽好自己的责任，我在本月中旬时接受了专门培训。就是以前常听人提到的上马急救技能培训班，上完课后觉得受益匪浅。”

比起竞速，比起不断地去挑战个人最佳成绩，如今已放下胜负心、将自己定位于“轻松跑者”的宁伟觉得，能把跑步爱好快乐地延续下去，能和志同道合的伙伴们分享更多的跑步心得，这是她现阶段的心愿。而能再为上马、为其他选手做些力所能及的事，那就更不虚此行了。

上马将急救技能培训班渐渐地做成了传统，在跑者群体中，他们几乎都认同这是一件有实效、立口碑，同时也能体现出赛事责任感的事。“往届参赛时，我曾见到过急救跑者在赛道上帮助他人的场景，但当时我心里更多还是想着完赛成绩，就只觉得赛事服务挺周到的。如今我心境变化了，考虑到很多选手在过去一年中的跑量都有下降，比赛时更容易出现意外情况，我就更觉得今年去当急救跑者这件事是办对了。”宁伟分享道。

自2006年研究生毕业后，宁伟便在上海慢慢扎下了根。平时在工作途中或节假日休闲时，她都是一个喜欢观察城市细节的有心人。假如你问宁伟“上海最美丽的路上风景在哪里”，她一定会告诉你“就在上马的赛道上和赛道两旁”。

“算上今年，我已经是第九次参加上马了。但无论之前跑过多少回，我还是会在比赛时被震撼、被打动。”宁伟说，“赛道上选手的热情，赛道边观众的加油声，沿途的城市风光，上马有条不紊、贴心细致的办赛组织……这样的比赛现场太能打动人心了。我为这项家门口的大赛而自豪。”

宁伟（右）