

# 精英选手 挑战个人最好成绩

本报记者 章丽倩

除了大众选手外,本屆上马还设置了面向国内高水平运动员的精英组。在距离上马比赛日越发临近的这几天里,记者与精英选手中的两位代表聊了聊上马和上海,同时也听他们分享了成长、训练和参赛过程中的一些故事。

► 贾俄仁加获得2020年上马男子组冠军



## 欧洲历练 助其成长

对贾俄仁加来说,2022年过得有些特殊:他第一次深入欧洲连续参赛,在那里度过了近两个月,其中有挫折、有考验,也有成长收获。如今,在回国经过一个多月的调整后,贾俄仁加即将重返赛道,努力于上马赛道实现卫冕。

“这次参加上马,要把能量胶之类的补给安排得更保险一点。这也算经一事长一智吧。可能会在出发时随身带一点能量胶,现在还说不准。”今年8月至10月间,贾俄仁加深入欧洲连续参赛,其中最重要的一站便是与上马同为世界田径精英白金标赛的伦敦马拉松。那场比赛他跑得不理想,而情况“失控”的最初迹象就是他没能跑完第15公里时按习惯补到能量胶。

在伦敦马拉松前,贾俄仁加已经有20个月没参加全马比赛了,原本他曾希望能在大赛上去冲击2小时10分到2小时11分之间的好成绩。时过境迁,如今能供他大展拳脚的舞台变成了上马。“在伦敦参赛的时候,我有点急,前半程跑得急躁了。这次参加上马,我会在前半程跑得稳一点,这样后半程不会太累,可以有发挥的空间。”

今年上马是在11月3日晚间官宣了确定办赛的消息,贾俄仁加说听到消息那会儿他特别高兴。一方面,他是在为终于能重返上马赛道而欣喜,另一方面,他也是在为看到了国内马拉松办赛市场的复苏而感到高兴。“不管是作为爱好者,还是作为职业选手,能看到有国内大赛恢复举办就都是好消息。尤其,上马又是国内马拉松的标杆赛事,它的举办是能为大家带来信心和鼓励的。”

尽管2022年尚未完结,但作为以马拉松为职业的选手,贾俄仁加告诉记者,他已经做好了下一年度的初步参赛计划。考虑到明年国内赛事的赛程安排尚不明确,他预计会把2023年上半年的更多精力放在境外参赛,而待2023年下半年时,“相信等到那时国内的办赛情况会好转,也会稳定,我就可以多参加国内赛,比如像上马这样的重磅赛事。”

## 为卫冕而来 已是申城老朋友

贾俄仁加一直在等待重返上马赛道的机会,去年11月时如此,今年亦是如此。他的这份执着,一部分源于卫冕情结,另一部分则出于对赛事的感情和认可。

2019年,上马比赛日那天遭遇了申城11月罕见的高温天,顶着压力,贾俄仁加获得国内男子组亚军。2020年,上马开跑遇上明显降温天,经验较前一年又进了一大步的贾俄仁加,他在那般气温中却是如鱼得水,不仅捧回

了冠军,还以2小时12分44秒刷新个人最好成绩(也是他迄今的最好成绩)。受疫情影响,去年上马未举办,所以贾俄仁加的卫冕之战便被延后一年,延到了本周日。

“上海是一座路跑氛围特别浓厚的城市,排在全国前列,所以不仅是在上马办比赛的时候,有时在参加一些相关活动时我也会来上海。也可以说我是上海的老朋友了。”贾俄仁加分享道。

此次,贾俄仁加将以精英选手身份参与上马。谈到目标,毫无意外的,那自然就是旨在成功卫冕和挑战个人最好成绩了。“上马是我今年很重要的一场国内赛。上马的赛道一直都是比较适合运动员来发挥的。赛道路况条件比较好,路线上有一点起伏,但坡度比较小,赛道两旁的观众也很热情,是一个很适合出好成绩的地方。”

据了解,为了应对比赛日可能的天气情况,上马组委会准备了高温天、

低温天和下雨天三套应对方案。而已经有过两届参赛经验的贾俄仁加,其实他也对可能的天气情况有所准备。“之前两次参加上马,高温天和低温天的环境都体验过了。另外,我还查看了之前四五届上马比赛日当天的气候情况,发现出发时的气温大多在12至15摄氏度之间,比较适合选手发挥,外加这次也做了一些准备,问题不大。”

## 想看看东方明珠 也想赢冠军刷PB

如今,无论是国内哪一项马拉松赛,只要张德顺的名字出现在选手名单上,26岁的她都会被自然地划入夺冠热门之列。这与她在赛前分享了怎样的参赛目标,关联已不大,毕竟——成绩摆在那里。去年全运会女子马拉松和女子10000米的双料冠军,今年尤金田径世锦赛女子马拉松第11名,这些过硬的成绩和表现,让张德顺成了国内女子马拉松界当下风头最劲的人。

2022年将是张德顺与上马的初相遇。此前,她与我们这座城市的交集仅是前些年曾两度来沪参加10公里距离的比赛。关联已不大,毕竟——成绩摆在那里。去年全运会女子马拉松和女子10000米的双料冠军,今年尤金田径世锦赛女子马拉松第11名,这些过硬的成绩和表现,让张德顺成了国内女子马拉松界当下风头最劲的人。

在今年4月举办的田径世锦赛暨亚运会选拔赛上,张德顺跑出2小时

27分01秒,大幅刷新个人最好成绩。而在7月田径世锦赛的女子马拉松赛场上,她以2小时28分11秒完赛,那是她个人第二好成绩。

上马是张德顺在今年下半年唯一的国内赛事重头戏。往前看,她于7月在美国尤金参加完田径世锦赛后,便进入了调整期;往后看,结束上马后她便差不多要投入冬训了。

因为选择了长跑这条路,张德顺成了“一个难有假期的人”。“我们耐力项目的特点是训练不能停,停个几天再要完全拾起来,可能就要花上一两个星期。我上一次回家是去年参加完全运会后,正好在家里过了国庆节。就算在没有比赛的日子里,为了保持状态、提升实力,我们也没多少空闲的。”

这回回来沪参加上马,毫不意外的,张德顺又将是来去匆匆。若说除了参赛还想抽时间去哪里稍许走一走,看一看的话,她说那就是东方明珠了。“以前常在电视里见到上海的东方明珠,而且上马的起点设在外滩,起点的江对岸就是东方明珠。所以有机会的话,会去看一看。”在此,就预祝张德顺在赛道内外的的心愿都能得偿啦。



## 最有备而来的转型

没多少人能在参加个人首场马拉松赛时就赢冠军又破赛会纪录的,2020年末时的张德顺却办到了。从开始练马拉松到首马一鸣惊人,她仅仅用了12个月。不过,在这段惊人崛起的背后,其实有着长达六年多的前期铺垫。

张德顺出生于云南省大理州云龙县,因为在赛场上接连获得好成绩,如今她成了当地的名人。在张德顺的母校云龙二中里,据说有一些孩子以她为榜样,也在尝试走上体育这条道路。说到给学弟学妹的建议,张德顺首先想到的便是要信任教练。“在找到一位好教练后,一定要信任对方,就算对教练的决定和安排有暂时的不理解,也要信任他。”因为她自己就是这么坚持过来的。

原来,张德顺在九年前刚开始随恩师张国伟教练训练那会儿,后者便为她制定了最终要往马拉松发展的计划。“张指导一直觉得,运动员太早开始练马拉松可能对之后的发展有影响,所以以前练的都是5000米和10000米。现在回过头来看,当年那些训练和参赛也是在为马拉松打基础。”

在去年的东京奥运会上,受炎热天气和缺乏大赛经验的影响,张德顺没能跑出正常水平。自省之后,她希望自己能有机会在2024巴黎奥运会上去弥补遗憾。“我现在的PB(个人最好成绩)是2小时27分01秒,在巴黎奥运会前,希望能刷新到226(2小时26分)或者225(2小时25分)。我会珍惜每一次大赛机会,这回上马,有机会的话我也会做尝试。”