

# 线上线下的都是“爱的马拉松”

本报记者 章丽倩

## ●上马公益 这场“爱的马拉松” 不设终点站 愈行愈多助

一场全程马拉松赛的距离是42.195公里,但对一项赛事来说,它的“赛道”长度绝不仅仅是这个数值,而它不断拓展的“赛道”宽度则可以将围聚在其身旁的人们引向更远、更有意义的地方。与人为善,启航公益,上马组委会于2015年建立了上马公益平台,如今,它正发荣滋长。

帮助弱势群体营造良好的生活及运动环境,在回馈社会的同时,也将勇敢坚韧的马拉松精神和体育正能量传递给更多人——这是上马公益自问世之初便肩负的使命。在上海市体育发展基金会的指导下,上马每年设立慈善名额募集善款并成立上马专项基金。2015年至今,上马公益与多家企业品牌及公益组织携手,捐助了多个公益项目。

上马公益曾与华新残疾儿童康复院缔结合作,为自闭症患儿提供帮助;曾与汇添富一起资助“河流·孩子”公益助学计划;和SMG、青聪泉携手,在世界自闭症日举办关爱自闭症儿童的爱心跑,赛事的报名收入全部用于为这部分特殊儿童购置定位手表;还以上马旗下多项赛事为平台,在线上与线下一并推进,将上马的特许产品、赛事物资等拿出来义卖,所得收入全部注入上马公益……这个爱心满满的“雪球”在社会各方的参与和支持下,正越滚越大。

说到今年,上马公益则是携手姚基金,以“上马公益学校”为载体,以助力乡村地区学校体育、青少年健康成长为目标,结合双方已有项目和资源,联合打造公益品牌,建立了“上马·姚基金体育帮扶公益项目”。这个新的项目旨在提升乡村学校的体育发展,让更多乡村地区的青少年享受到路跑的快乐,同时也因体育而成长。

上马公益,这将是一场以体育和慈善为名的“爱的马拉松”,这将是一场众擎易举、不设终点的长跑接力。



## 线上跑禁熬夜 参赛也要避免聚集

11月27日,上马将迎来两场重要的起跑,一场是众所周知的外滩金牛广场的起跑,而另一场的舞台则设在线上。今年的上马线上跑也是于本周日启动,具体的竞赛时间为11月27日清晨5点至12月27日23点59分59秒(以上均为北京时间)。而在项目设置上,则仍分为个人赛和跑团赛。

为了跑友们的安全与健康,本届上马线上跑仍禁止熬夜参赛。比赛期内每天的凌晨零点至清晨4点59分59秒为休赛时段,就算你去跑了,也不会被计入比赛成绩。另外,参赛者们可以自行选择室内、公园、操场、健身步道等适宜开展路跑活动的场所或环境来参赛,但上马组委会还是发出提醒,在疫情防控期间请注意个人防护,参赛时也要尽量避免聚集。

今年上马线上跑的个人跑项目,依旧设置了五个距离长度,分别是1公里、5公里、10公里、半程马拉松和全程马拉松。其中,如果跑者报名的是前三个距离长度,就需要单次完成;如果报名的是半程马拉松,则必须分两次完成(第一次跑步数据须至少完成10.55公里,第二次跑完剩余里程数);如果报名的是全程马拉松,必须分四次完成(前三次跑步数据累计须至少完成10.55公里,第四次跑完剩余里程数)。

跑团赛项目比的是50公里接力赛。每个跑团由五名参赛者组队,每位参赛者必须单独完成10公里,跑团累计完成50公里,由五名参赛者在七日内依次接力完成。

上马组委会提醒,线上赛事不

置赛道安全保障人员,请参赛者在开跑前务必确认所选跑步路线的安全性,并充分评估自身健康适宜程度,然后再开始跑步参赛。

一直以来,奖牌都是作为马拉松赛中颇具仪式感的一部分而存在。如果跑友们想在上马线上跑的舞台上也能收集奖牌的话,那就要留意以下提醒了。个人赛又分为奖牌跑和公益跑,同公里数的项目,选手只能二者择其一。假如选了公益跑,则为免费报名参赛模式,完赛后可获得电子完赛证书、电子完赛勋章、上马积分——但没有实体奖牌。假如选了奖牌跑,单项报名费为50元/人,完赛后可获得实体奖牌、电子完赛证书、电子完赛勋章和上马积分。跑友们可以根据自己的需求来进行选择。



个人线上赛奖牌

## ●上马环保

## 绿色出行·干湿分离·旧衣回收

如果要为马拉松运动找一个对应颜色的话,那与它匹配度最高的可能就是绿色。而在上马的赛道上,这抹绿色所代表的不仅是亲近自然、基本无额外能耗的马拉松运动的特质,同时也是赛事在环保版图上的与时俱进。

从选手的体验来说,他们与每一届上马的环保初邂逅往往都是从一张地铁卡开始的。以本届为例,上马组委会便是与汇添富基金联合,为每位跑者提供一张不限里程、可免费乘坐上海地铁两次的地铁卡。这既是为选手们提供的贴心小福利,同时也是在鼓励跑者们平日里多绿色出行。

比赛日那天,当选手们完成检录进入起点集结区后,他们的“上马环保体验日”便开始了。从起点到终点,一路赛道沿途都会设有分类垃圾桶,赛事鼓励选手们在比赛途中对需要丢弃

的水瓶、包装袋等进行分类投放。赛后,这些可回收利用的废弃物会进入到诞生于2019年的上马GR(Green Runner)计划。

要知道,一场马拉松赛会消耗大量的饮用水和其他饮料,随之产生的大量废弃塑料瓶该如何处理,这也成为了一个问题。正是在如此背景下,上马GR计划应运而生。这个循环利用的过程,大致可分为五个步骤。第一步,对回收来的塑料瓶进行切片、分拣和清洗;第二步,对它们进行高温消毒,并把它们制成再生颗粒;第三步,抽丝,即对那些材料进行融化,并拉丝成为纤维;第四步,先纺成纱线,再织成布料;第五步,用这些布料来制作产品。

八个PET塑料瓶“约等于”一只环保抽绳袋,13个PET塑料瓶“约等于”一件环保风衣,这两样产品会在上马

商城内进行售卖,所得收入都将被注入上马公益基金,用以帮助更多的弱势群体。

除了对废弃塑料瓶等进行科学合理的回收利用,为了方便选手们一边进行马拉松挑战,一边还要支持环保,上马赛道上的垃圾收集方案也采用了因地制宜、非“一刀切”的模式。

比如,起点处的人流较多,垃圾产出量会在集结时段内急速攀升,所以现场不仅有数量较多的分类垃圾桶,还会有工作人员和志愿者带着装备移动收集。又比如,选手们在经过饮水饮料站时,所产出的垃圾主要是使用后的一次性水杯,所以赛事方便在那里预备了大容量的干垃圾池。而在能量补给站处产生的垃圾则主要是吃剩下的香蕉、能量棒以及它们的包装材料,所以干、湿垃圾池会是那里的重点。

另外,赛道边的旧衣回收活动此番也将继续。在起点集结区完成存衣,然后到终点处再找到对应的存衣车取回个人物品,这是马拉松赛的固定流程。不过,由于起跑时间较早,如果比赛日恰逢低温天,选手们在跑进过程中难免会有越跑越热、需要脱减衣物的情况,而脱下的衣物往往只能搭在或者绑在身上,就有些累赘了。设于比赛沿线的几处旧衣回收站,能很好地解决这一问题。“大部分跑友家里肯定都有多余的、打算处理掉的旧运动外套。上马比赛日那天先穿一下再投入回收站,正合适。”已参加过数届上马的选手王磊分享了自己的经验。

举手之劳,众擎易举。在此,上马组委会也向选手们发出呼吁,希望大家在力所能及的情况下,加入到这场绿色环保的行动中来,为上马又一年的圆满“冲线”献出一份力。

