



## 上海半马定档4月16日

# 国内马拉松赛事快速回暖

与草长莺飞的入春景象一并到来的,还有快速回暖中的国内马拉松赛事市场。从2月中下旬在广东、湖北开始有赛事为2023年的国内马拉松市场暖场,到进入3月中旬后每个周末都有数站赛事可供跑者们选择,乃至出现办赛扎堆、档期“撞车”的热闹景象再现……如今真可以感慨一句,属于国内马拉松爱好者的春天回来了。 专题撰稿 本报记者 章丽倩

## 时隔两年再出发 上海半马 申而不凡

时隔两年,上海半程马拉松的发令枪声终将再次于东方明珠脚下响起。上周,这项受到众多路跑爱好者期待的赛事迎来官宣时刻:2023上海半马将于4月16日(周日)上午7点鸣枪开跑。本次赛事起点位于浦东新区丰和路(临近东方明珠),终点设置在东方体育中心,参赛者规模则是恢复到了新冠肺炎疫情前(即2019年)的15万人。

作为2023年沪上首场参赛人数超万人的大规模路跑赛事,本届上海半马的口号是“申而不凡 Break The Ordinary”,希望带领跑者们以奔跑之姿拥抱美好生活。

其实,回归的不仅是赛事,还有跑者们之前无比熟悉的赛事细节。随着疫情防控形势的持续向好,今年的上海半马将恢复邀请国际精英选手参与赛事,凸显上海半马专业、精英的赛事特性,更提供予大众跑者与精英选手“一较高下”、相互切磋的机会。

大众跑者中的男子前200名参赛者、女子前100名参赛者可获得2023上海马拉松赛参赛名额。通过不断丰富赛事体系,建立有机联动机制,上海半马不仅为上海马拉松输送了专业的严肃跑者,联动机制也为更多跑得快的半马选手提供优质的全马赛事平台。

同时,此前已推出多年的上马公益慈善名额也在本次上海半马中全面回归。这一名额限定200席,报名并完成缴费后,无须参加抽签,直接获得参赛资格。上马公益慈善名额的报名费会注入上马专项基金,用以帮助弱

势群体建造良好的运动环境,让更多人树立全民健身的理念,同时也推动群众体育的发展。

另外,常为上海半马“热身”的少儿跑赛事如今也回来了,将于4月9日上午7点半率先在东方体育中心举行。今年少儿跑的竞赛项目共设置47公里亲子欢乐跑及47公里迷你马拉松两项。这是一场以小朋友们为主角、能让路跑爱好者家庭共同参与的赛事。

与赛事上一次举办时(即2021年)相比,本次上海半马的路线进行了部分调整。比如,考虑到前滩公园内路段较为狭窄,今年的赛事路线将不再途经公园内部,转而选择更为宽阔的前滩大道。另外,为保障跑者参赛时的体验感,本次赛事依然采取分枪起跑,共分三枪,A、B、C区的跑者分别按三枪出发,分枪起跑可为跑者留出充足起跑空间。



## 兴奋之余勿“放飞” 仍有安全健康提醒

一大波马拉松赛事正快马加鞭地赶来,对渴望重返赛道的跑友们来说,这事怎不让人雀跃激动?不过且慢,值此时刻,不少赛事组委会还是给出了重要的安全健康提醒。

随着国内防疫政策的调整,新冠肺炎已被划入“乙类乙管”。以上海半马为例,赛事组委会发出安全健康提醒:曾有新型冠状病毒感染肺炎重症、危重症病史;新型冠状病毒感染未愈或有发烧、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻

等症之一,而未就诊排除新冠病毒感染的;新型冠状病毒感染未愈未满30天的跑者不得参赛。

同时,组委会还希望跑者能理性评估自己的身体情况,建议在有资质的正规医疗机构进行体检,并结合体检报告评估自身状况,以确认是否可以参加马拉松及相关运动比赛。另外,组委会还呼吁参赛人员加强健康防护,做好自我健康监测,并如实填写个人信息,如果有人因故意隐瞒健康状况构成严重危害公共安全的行为,

将报请相关部门追究其法律责任,也会影响其参加后续上海马拉松及上马系列赛事的资格。

实际上,在已官宣比赛日期的国内马拉松赛事中,有类似做法的绝不止上海半马一家。毕竟,在经历了一段线下大赛稀缺的日子后,跑友们对自身的健康状况和实战状况都需要有一次认真的重新评估,如此才能做到安全第一,健康跑跑。

目前,上海半马组委会正计划在上马APP中增加问答环节,通过若干道简单的选择题,科普新冠肺炎康复后参加大型体育赛事的注意事项,让跑者对于相关情况有清晰的认知,让跑者成为自身健康安全的第一责任人,共同守护这条万人所热爱的马拉松赛道。

## 线上跑还会“香”吗?

苏州金鸡湖马拉松、四川眉山马拉松、温州龙湾马拉松、贵州三都水族端节马拉松……昨天,在国内举办的叫得上名号的马拉松赛就达到了六场。另外,还有不少路线距离设在10公里的赛事也争相登场。即便以在新冠肺炎疫情前着实经历一阵高速发展的中国路跑市场为对照组,这股回暖的势头也堪称大阵仗了。

“从2020年到2022年,这三年让国内的马拉松赛事经历了不止一轮洗牌。对‘活’下来的赛事而言,2023年

必须要抓紧。最先起来的是赛事数量,但距离真正回到2019年时候的状态,还需要更多调适的时间。”在上海从事路跑赛事活动策划的何遇向记者介绍道。

在熬过了线下赛稀缺的日子后,从上周末开始,国内的马拉松赛事将进入狂欢节奏。受到世界田径认证的大赛以及其他类型的马拉松赛事,会在之后的数个周末内都呈现出扎堆状态。以今年上海半马定档的4月16日这天为例,仅仅只算受到世界田径认

证的国内赛事,当日的比赛数量就达到了五站。

在线下跑赛事已开始大量恢复的当下,于国内诞生不过几年的线上跑模式是否会迎来命运的转折呢?此前,某科技运动公司“剑走偏锋”,依靠线上跑奖牌的业务入账惊人的新闻曾上过热搜,尽管该公司不久后给予否认,但这个话题却并未完结。

“在线下赛变多后,我参加线上跑活动的次数可能会减少。但假如有足够吸引我的线上跑主题,我应该还是会参加。感觉线上跑和线下赛,它们已渐渐发展出了不一样的特点。”跑龄三年的上海跑友萨米分享了自己的感受。

## 申城体育指导员学雷锋见行动 超百场活动服务各类人群

本报记者 丁荣

今年3月5日是第六十个学雷锋纪念日。指导健身、公益讲座、体质检测……3月5日当天,上海的社会体育指导员走进社区、学校、企业、农村,先后开展超百场科学健身指导活动,用实际行动向雷锋同志学习,凝心聚力认真践行“以人民为中心”的发展理念。

为响应总局社体中心发布的《关于开展“向雷锋同志学习”题词60周年社会体育指导员全民健身志愿服务主题活动的通知》,上海市体育局群处指导上海市社区体育协会积极开展

体育指导员进社区、进企业、进学校、进农村、进机关,广泛开展交流展示活动,以实际行动书写新时代雷锋故事,营造全民健身志愿服务氛围。

“一套功法练下来,人舒服多了!”家住闵行区华漕镇的张爷爷感慨道。3月5日,华漕镇文体中心组织社会体育指导员开展2023年华漕镇“学雷锋”健身气功公益培训班。此次培训的项目为八段锦,在社会体育指导员的引领带动下,近50名中老年人积极参与。在指导员的悉心指导下,学员们动作不僵不拘,圆活连贯。一套习练下来疏通经络,背脊微微发汗,促进血液循环,增强心肺功能,让人心旷神怡。

除了走进社区、邻里、村居之外,

上海市社区体育协会在3月陆续推出社会体育指导员进企业项目。3月1日,足球教练陈亮作为社会体育指导员,与申通地铁的足球队进行深度交流与训练。3月3日,社会体育指导员深入申通地铁集团的乒乓球队,进行乒乓球技术的交流与指导。通过现场指导、现场教学、现场体验的方式,进一步提高企业员工的运动积极性,营造全面健身、科学健身的良好氛围,让员工在运动的同时感受到健康和运动带来的愉悦感、满足感、幸福感。

