

他们是赛道上的“全勤”选手

本报记者 章丽倩

自赛事创办的2015年至今,上海半程马拉松已经办到了第七届(2020年和2022年未举办)。在跑者积极性高涨、预报名人数连年刷新,供不应求的名额和相伴而生的抽签机制,注定了必然是有人欢喜有人愁。不过,在上海半马的赛道上,也有一小部分“全勤”跑者,每年都能幸运地获得参赛名额。今天,就把“锦鲤”中的三位介绍给大家。



方佩君和上海半马历届奖牌合影

勤参与获得高积分加持

孙群
37岁,跑龄11年

3月18日那天,本届上海半马不仅公布了抽签结果,同时也在其官方公众号上提到了一项数据:有158名跑友在2015年至2023年中连续中签(未办赛的2020年和2022年不计入)。孙群便是这幸运的1/158。

自赛事创办的2015年至今,上海半马办到了第七届,孙群连续中签的好运也持续到了第七届。说起这件事,他一边直道幸运,一边跟记者分享起了险些断签的经历。“2016年,那次我是首轮没中签,后来靠第二轮补抽签才拿到参赛名额的。现在想想真是特别幸运,不然这158位连续中签的选手里就没有我了。”

那年,在首轮未中签的情况下,孙群没有放弃,而是赶紧提交了报名当“兔子”(赛事配速员)的申请。可惜,申请未被接纳,就在他以为自己真的要与该届上海半马无缘时,转机在一个星期后出现了。“那天我正在单位上班,突然看到好几个跑友群里都在讲补中签名单公布了,然后打开上马App一瞧,自己居然补中了,真是让我高兴坏了。”

在那次惊险入围后,孙群在努力提高中签率这件事上拿出了更认真的态度。在接受记者采访那日,他的上马积分已经攒到了18218分,虽不是积分最顶尖者,但在普通跑友中已属高分选手。“每天签到有分拿,参加上马旗下赛事完赛后也有积分入账,天长日久,总算攒了一些积分。”坊间传闻,积分高者会获得一定的概率加成。孙群觉得,在自己如锦鲤般的好运中,这一项也至关重要。

每一位跑者的心里可能都有一面专属于自己的荣誉墙,其中最具仪式感的部分大抵便是奖牌。上海半马的历届完赛奖牌,孙群全都好好地收在家中,只可惜受空间所限未能展示出来。不过,待再过一段时间后,没准他就能拥有现实版的荣誉墙了。“这回参赛没给自己定用时目标,安全完赛就好。近阶段太忙了,在忙计划搬家的事,系统训练方面就暂缓了。不过在新家设计时,我应该会把奖牌展示这块加进去,这样也能鼓励自己更长久地跑下去。”

从一次打赌开始,“20年后欢迎再来采访”

方佩君
44岁,跑龄10年

爱上路跑已10年,参加了上海半马自创办至今的每一届赛事,并且还挺有信心地跟记者约定“20年后我应该还在积极报名上海半马,有机会欢迎再来采访”——这样的一位资深跑者,她却说自己专注“划水”已多年?

方佩君说,自己与路跑运动的交集可以分成三个阶段,因为要结合实际故而有了“认真-划水-再认真”的切分。

第一阶段是她跟女儿打赌,各自都新养成一项爱好,看谁坚持得更久。“女儿选了钢琴,我选了跑步,一

开始是想鼓励女儿把钢琴练好,结果我跑着跑着就真喜欢上了。”第二阶段,也就是方佩君目前正处于的阶段,自从女儿上中学后,为了兼顾好工作和家庭,她几乎不再去外地参赛,跑量也明显减少,用她自己的话来说就是“划水”。“都是见缝插针出去跑一会儿,基本选在晚上八九点间。幸好,虽然跑得少,成绩倒还稳定,比如半马的完赛用时基本都保持在2小时。”第三阶段,那会是明年夏天之后,也就是等女儿高考之后方佩君为自己做的计划。“到时候就有很多可能性了,比如像去外地参赛、去参加跑团活动等都可以安排上。”

成为上海半马的“全勤”选手,这让方佩君对赛事又添了一份认同

感和归属感。“当中有直通名额,不过很少,主要还是靠抽签。”除了要感谢好运气外,她觉得多年来“每一项上马赛事都想报名”的积极性和“成绩稳定总能完赛”的参赛履历也为自己添了助力。

跑得不算特别快,但状态总是比较稳,方佩君说这是在受条件所限降低跑量后,最让她感到安慰的一件事。同时,这样的基础和天赋也让她对自己往后20年的业余生活充满期待。“感觉自己可以长长久久地跑下去。不出意外的话,20年后我应该还在积极报名上海半马,就是不知道有没有可能一直‘全勤’。有机会欢迎再来采访哦。”

作为跑龄已有10年的跑者,方佩

君虽未加入跑团,却也把自己这项持之以恒的爱好“安利”给了身边的不少亲友。近几年,她的先生也喜欢上了路跑,为了兼顾好运动健身和对女儿的照顾,她和先生平日里常是轮替出门夜跑。“倒是有些住得近的朋友,有时会跟我约着一起跑。”在方佩君的建议下,她正就读高二的儿子得空时也会用跑步来帮助自己放松。

由于配速比较稳,方佩君的朋友们曾建议她可以去当“官方兔子”(赛事官方配速员),虽然这事尚未实现,却为她打开了一条新思路。“在上海半马一直‘全勤’下去的难度应该不低,如果哪次我没中签的话,还可以去报名申请当‘兔子’,这是很实用的备用计划。”

跑在路上二十载,专情诠释“我爱上海”



袁军

袁军
62岁,跑龄20年

2022年,本市常住人口2475.89万,在这个巨大分母的作用下,上海自然成了很多路跑爱好者的马拉松主场。不过,假若把范围缩小到“只在上海参加马拉松赛”,符合条件的跑者估计就要少多了。喜欢上路跑已有20年的袁军,他就是这样一位可以把“我爱马拉松”和“我爱上海”完全画上等号的跑者。

“每届上海半马我都能中签,这次又中了,运气确实挺好的。这也像是对我常年来只选择在家门口参赛的一种肯定吧。”从小生活在上海的袁军,他对这座城市有着浓厚感情,又因为他的路跑理念向来都是“跑得更健康才能更长久”,在没有大量参赛需求的情况下,上海就成了他接触路跑20年来唯一的赛场。

从42岁跑到62岁,这是一段不短的时光,也体现了久久为功的可贵,不过如今,袁军想得更多的是——自己完全有能

力坚持得更久。“未来10年,希望能在家门口继续跑下去。不求多快,安全第一,跑得更健康,才能更长久,每次参赛我都是带着这个想法去跑的。”与往年一样,袁军这回的半马完赛用时目标定在了2小时,这也是他比较有把握的一个成绩。

在袁军收于家里的早期完赛证书中,有些已开始泛黄,不过,也正因为有了这段长期的亲历,他对申城路跑氛围的兴起和发展便有了更直观的感受。从“只能在水泥马路上随便跑跑”,到渐渐有了如世纪公园这样名气响亮的跑者聚集地,再到随着“一江一河”建设而相继诞生的多条滨江、滨河最美路跑线,桑田碧海般的变化在时间的掩护下顺势而至。

“因为离家近,大概就2.5公里,所以世纪公园仍旧是我最常去跑步的地方。现在这座城市里被称作‘路跑圣地’的地方变多了,彼此间好像也良性地‘卷’起来了。在世纪公园跑一圈是5公里,最早的补水站设在7号门附近,后来,在1号门和5号门附近也添了补水站。另外还有一些淋浴更衣设施。对跑者来说,体验感是越来越好了。”袁军介绍道。



孙群