

# 支持你一路跑下来的动力是什么

本报记者 章丽倩

最初你是因何而开始跑步的呢？在上海的城市赛道上，你是否留下过一些牢记至今的回忆呢？从初登赛场到渐渐熟悉，支持你一路跑下来的动力是否发生过变化？在本届上海半马即将启幕之际，我们来到几位参赛者的身边，听他们分享了自己与路跑、与上海半马的故事。



叶燕琳(左)为视障跑者当陪跑员

## 是选手也是“鹏团”

王立鹏  
42岁，跑龄9年

作为沪上一支跑团的团长，每逢大赛前，王立鹏要操心的细碎事总会更多一些。比如，上海半马中签结果公布后，他像往常一样为中签的团友们新建了一个群，方便大家交流信息。又比如，前几日他还在与团友们讨论，看这回把自家跑团的私补点设在上海半马赛道的哪处才更合适。

“能拥有家门口的大赛，这对提升跑团的凝聚力和活力来说非常重要。”已经当了六年跑团团长的王立鹏对此深有体会。

过去三年中，疫情对很多国内赛事的举办造成影响，如今一切都在渐渐归向正轨。而对王立鹏所处的跑团来说，在没有大赛的日子里，团内层出不穷的娱乐跑活动助它快乐发展，而待大赛陆续归来后，保持训练的团友们则早早做好了重返赛道的准备。

从跑团初建发展到如今成员数已达900多人的规模，王立鹏很清楚有大赛举办，尤其是家门口的大赛，这对跑者和跑团的发展能起到怎样的推动作用。“有大赛就有明确的目标，更能激发大家训练和交流的活跃度。每年上半年的上海半马和下半年的上马，这两项申城的马拉松大赛是我们跑团每年最期待的主场。和朋友们一起训练，以及和朋友们参加同一项赛事、站上同一条赛道，这都是特别能让大家活跃起来的事。”

另外，就个人角度来说，从2017年起每届上海半马都没错过的王立鹏，他对这项赛事还有一些额外的“熟人加分”。自2012年始，王立鹏的工作地点一直在赛事起点的陆家嘴区域，且他家住浦东，对赛道沿线的熟悉程度就更高了。

“比赛当天，我们跑团的成员应该会先在东方明珠旁的天桥上拍一张大合影来留作纪念。这是我们每次参加大赛前的保留动作。”同时，王立鹏对自己的完赛成绩也有些期待。“2021年，也就是前一届上海半马，那回我的完赛成绩是1小时33分左右。假如比赛日的天气条件正常，我应该能把成绩往上提一提，如果再有一些天时地利人和的话，我想刷新自己1小时28分41秒的半马PB(个人最好成绩)也是有可能的。期待比赛时天气帮忙，让大家都能跑出好成绩。”

## 上马APP成“备忘录”，重回故土体验不同

叶燕琳  
44岁，跑龄8年

在被记者问到跑龄多少时，未曾细算过时长的叶燕琳打开上马APP翻找记录。“我第一场比赛就是上马平台的赛事，这些年下来，主要的参赛记录都能在这个APP里找到。”在出国工作前，叶燕琳曾是上海半马赛道上的五连中签选手，如今回到家乡上海发展，“回来后参加的第一场重要比赛又是上海半马，真是有缘啊。”

叶燕琳上一回参加上海半马是在

2019年，那也是给她留下较深刻印象的一届赛事。由于在2015年至2019年连续五届中签，她享受到了办赛方送出的特别福利：比赛当天那些五连中签的幸运跑者都可以从最前排的A区起跑。

“按照我的成绩，往年都是从B区出发，突然拿到这个升入A区的福利，其实是既高兴又感到有压力。A区都是成绩好的选手，跟他们比，我就是典型的‘输在起跑线上’。不过，难得有一次从前排出发的机会，必须好好体验。”那一日，叶燕琳的完赛成绩虽平平，却是在体验过福利待遇后快乐完

赛。

为了“健健康康多饱口福”起跑上路的叶燕琳，不知不觉间，这已是她爱上路跑的第八年。过去两年里，叶燕琳被外派至新加坡工作，去年底才返沪。也正因为有了这段暂别，对即将到到的上海半马她生出了更多的期待。熟悉的东方明珠脚下的起点，由世博大道至前滩大道越来越美的滨江岸线，还有终点东方体育中心周边于近年新崛起的商圈……这些赛道途经之处都让叶燕琳有了一种家门口冒出“新地图”，想去重新认识一下的期待。

在上海半马的赛道上，叶燕琳除了是一位资深参赛者外，偶尔还会为视障跑者当陪跑员。“无论跑得快或慢，无论是专注自身完赛还是当陪跑员，我觉得跑马最关键的还是那股精气神。把它跑出来了，怎么都畅快。”助选手们跨过川杨河的耀龙路桥，那是叶燕琳在上海半马整个赛道路线中最喜欢的一段。“每届比赛时都会有特别醒目的加油横幅被挂在桥面上方，记得有一年写的是‘从半马开始，跑过所有跨不过’。无论赛场内外，我都很喜欢这句话。”

## 是跑者也是办赛人，内行眼中细看赛事魅力

邢川美  
35岁，跑龄13年

每趟出差或出游，哪怕仅在外住宿一晚，邢川美都不会忘记在行李箱中放上一双跑鞋。有空就跑，见缝插针地跑，在过去13年里，她早就养成了这个习惯。跑得久，经历得也多，在谈到对上海半马的观感和期待时，拥有“选手”和“办赛人”双重身份的邢川美自然能提供一些业内视角。

先喜欢上路跑，然后渐渐把爱好发展成了事业，开起了自己的办赛公司，邢川美告诉记者，在国内赛事市场摆脱疫情影响后，她现阶段正忙着为公司下半年的外地赛事业务做计划。“无论是作为选手还是作为行内人，一个比较明显的感觉就是，现在各地的赛事越来越‘卷’了。赛道景观、打卡元素、创意卖点、人员规模、后勤保障……每个办赛方都在绞尽脑汁，越来越多的城市想通过举办马拉松赛事来把自己介绍给世人。也正因为我从从事这行，所以对上马和上海半马就更加佩服了。”

赛事成熟，控得住细节，创得出新意，还一直在做自身品牌和马拉松文化的打造——邢川美觉得，这就是上海半马吸引跑者且越办越好的原因所在。

从学生时期开始，邢川美就迁至上海定居，这时长算起来可比她跑马的年份更久。“从2004年算起，我在上海生活了快有20年了。”由于把这座城市当做了第二个家，故而对近在咫尺的大赛就愈加看重。邢川美离上海半马“全勤”选手的标准仅仅差了一届，而且即使如此，她也以另一种身份参与了唯一缺席的那届。

“2019年上海半马是我唯一没拿到参赛名额的一届，那阵子实在太忙了，一直在出差，错过了报名时间。不过后来，我成为了那届赛事终点的一名保障志愿人员，负责在赛后放松区里为有需要的选手提供筋膜枪服务。从内心来说，我觉得自己就是上海半马的‘全勤’人员，是特别有归属感的那种。”邢川美觉得，倘若不出意外的话，每年上半年的上海半马和下半年的上马，这两项大赛是她在之后很长时间里每年雷打不动的两个参赛目标。



邢川美



王立鹏