

拥抱上马 看人生最靓丽的风景

本报记者 章丽倩

视频达人“老斑马” 多一个视角的热爱

苏卫东
57岁 跑龄19年

上周末,当许多今年上马的参赛选手正利用赛前最后一个双休日冲刺备战时,网名“老斑马”的资深跑者苏卫东则是在一心二用:一边保持训练,一边约了国内马拉松界的几位民间高手,请他们分享备战心得和注意事项,并通过手机拍摄和剪辑,制成短视频分享给大家。

既是与上马相伴了近20年的铁杆支持者,也是如今国内马拉松领域的视频达人,带着这双重身份,57岁的苏卫东即将第16次出现在上马赛道上。

从2005年第一次参加上马算起,苏卫东在这项家门口的大赛上已跑完了10个半程马拉松和五个全程马拉松。作为一名资深跑者,他之所以在近四五年里生出了想要去探索“打开”马拉松新方式的想法,正是缘起上马。“2019年,我参与了一部马拉松纪录片的拍摄,片名叫《走出荣耀:马拉松》。那部纪录片是以经历各不相同的三名上马参赛者对象展开的,我参与了其中一部分的拍摄工作。这段经历让我第一次对马拉松的拍摄和记录有了概念,后来心里就常在琢磨这件事。”

由于所从事的工作常会涉及出差,直到2021年3月,苏卫东才终于花2000多元给自己报名了一个觉得比较靠谱的短视频拍摄培训班。上课时,当看到班里还有一位70多岁的老人也在努力充电想尝试自媒体时,苏卫东心里既惊讶又佩服,同时也添了信心。“无论什么时候起步都不算太晚,既然有了想法,不管最后行不行,都应该去尝试一下。”

从手机拍摄到后期剪辑,再到视频号关注者人数,苏卫东从零起步,慢慢上手。尤其到了今年,随着短视频更新频率的提高,基本每周都能上传两三期的他在马拉松跑友中进一步打响了知名度。“论拍摄装备,我是用手机;论后期剪辑,我还是用手机,不跟别人比硬件、比技术,我就是想把跑友们的的人生经历、跑马故事、心得体会这些记录下来,分享给更多对此关注和有需要的人。”

80岁仍未停下训练步伐的元老级跑者陈立兴,77岁、已21次参加上马的周慕礼,70岁后才接触路跑、在陪跑员陪伴下已能完赛10公里的视障跑者季网根……他们都是苏卫东镜头中的主角,也是不少跑友希望看到和了解到的圈内故事。

“从2021年4月7日到现在,我在自己的视频号上发布了400多个视频。一样是喜欢跑马,但在人生的不同阶段,由于聚焦点的切换,我好像获得了更多的马拉松体验。在2015年之前,我喜欢跑半马,觉得那是最适合自己的距离长度。我的网名‘老斑马’其实就是谐音半马。后来渐渐变成喜欢跑全马,追求配速和个人最好成绩,再后来又成了一个更喜欢去记录的人。在马拉松的这条赛道上,我品出了多重滋味。”



苏卫东

天赋异禀“晴天姐” 60岁后发现“新大陆”

今年报名上马全程马拉松项目的60岁以上跑者人数近600名,现年64岁、即将第三次参加上马的罗伶美便是其中之一。不过,在这个“60+”群体中,却是带着一些不可复制性:从没有展现出跑步或其他运动特长的她,在60岁那年突然发现“新大陆”,喜欢上了路跑,并在个人首马上就成为了可达标精英级的大众跑者。

2019年,罗伶美第一次参加上马。彼时距离她开始跑步才11个月,心里想着重在体验,结果却在个人首马就跑出了4小时11分34秒。净计时成绩排名第1211位,年龄段(60岁至64岁)排名第六位,在拿到2019年上马成绩证书时,感觉“没有特别吃力”“跑完还能回家继续‘买汰烧’”的罗伶美自己也吃了一惊。

“原本是来试试水的,结果一下子从跑步刚入门的人变成了达标精英级,这种事情谁能想到?这段上马经历给

了我很大的信心。”罗伶美说,只要有人问起跑马经历,自己一定会提到这个重要的“起点”。而对听闻了她这段故事的跑者朋友来说,除了大赞“天赋异禀”外,估计只有默默羡慕的份儿。

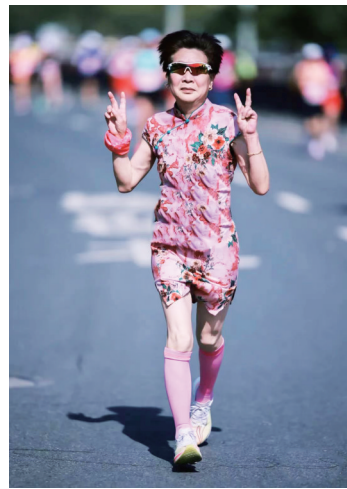
即便是在如今大众跑者等级评定标准已提高的情况下,罗伶美在个人首马上跑出的4小时11分34秒,也达标了自身所处年龄段的精英级标准。根据中国田径协会路跑管理文件汇编(2023)中的《中国田径协会路跑赛事大众选手等级评定实施办法(试行)》,在60岁至64岁年龄段,女性跑者的全马精英级完赛成绩标准是4小时20分。而在2022年,当罗伶美第二次参加上马时,她已将自已的成绩提高到了4小时05分23秒。

在人生中的前59年里没有展现出运动特长,退休后的时间也是大多花在了“买汰烧”上,却于60岁参加一次社会活动时凑热闹参赛后突然对跑

步生出了兴趣,简单训练几个月后即达标精英级,如今无伤无病,成绩稳中有升,正准备在本届上马去挑战“破四”(全马成绩跑进4小时大关)……罗伶美身上的这份神奇反差和经历的不可复制性,让她成为了赛道上“有故事的人”,也成为了不少跑者朋友口中的“晴天姐”。

“‘晴天姐’是我的微信名字,天气好的时候才更方便出门跑步嘛。而且想到晴天,好像自然而然会有一种积极向上的能量,这跟跑步给我的感觉挺像的。爱上跑步后,感觉自己身心都变得年轻了。”如今的罗伶美会为参赛准备特别的行头,比如之前她曾挑选了有弹性且排汗透气的面料,找裁缝定制过一身旗袍款的参赛服,在跑友间就广获好评。“马拉松里还有65岁及以上的年龄段等级,这是我和上马的第一个三年,只要条件允许,希望我们在未来还有更多次的相遇。”

罗伶美
64岁 跑龄5年



多套方案好运相伴 近15年上马“全勤”

袁志刚
43岁 跑龄16年

因忙于工作,当袁志刚想起2023年上马报名通道已开启时,他已和自己的目标擦肩而过。这目标说的不是普通报名,而是今年限量800席供应的慈善名额。“包括慈善名额在内的所有上马参赛机会,都越来越抢手了。幸好运气不错,后来通过普通的报名通道,我也幸运中签了。这样我的上马‘全勤’纪录就又延续了。”

从2009年至2023年,只要上马如期举办,参赛选手的名字墙上就总有袁志刚的一席之地。除了参赛年份较久、上马积分较高外加运气不错这些因素外,限量供应的慈善名额也是助其“全勤”的重要保障。2009年至

2014年,彼时马拉松运动在国内的热度尚处蓄力阶段,上马也还没进入到抽签时代,所以袁志刚每年的报名与参赛都比较顺利。2015年,上马迎来“抽签元年”,就在他为签运的不确定性而犯愁时,组委会首度设立的慈善报名通道为他打开了新思路。

“2015年第一次经由慈善通道报名时,最大的原因就是对这项赛事的不舍,不想让自己的参赛经历就此中断。”在有能负担慈善报名费用且乐意为公益事业献出一份力的情况下,袁志刚已成为上马公益的长期支持者。

根据上马发布的2023年中签数据,40岁至49岁的跑者是全程马拉松项目中占比最高的群体。身为该年龄群体中的一员,袁志刚觉得自己对赛事、对马拉松运动的体会正慢慢沉

淀。“往前六七年,我心里想的主要还是配速,想去刷新个人最好成绩,现在却觉得更沉浸一点的体验会更好,哪怕跑得慢一些也没事。”

本届上马最令袁志刚期待的路线精华是赛事终点——是重新回到上海体育场的全程马拉松终点。自2020年上马开始,为配合徐家汇体育公园综合改造工程,全程马拉松项目的终点迁至徐汇西岸一带。如今,徐家汇体育公园焕然一新,上马终点重返故地,自然让与赛事结缘多年的选手们尤为期待,就盼着在比赛当日来一波今昔对照的“回忆杀”了。“我既经历过在上海体育场外火炬台广场的冲线,也经历过真正跑进上海体育场、在跑道上冲线的时刻,今年听说会有新的安排,肯定非常期待。”

