

# 在线下奔走,也在线上等你驰骋

本报记者 章丽倩



在线集结  
扫码参与上马线上跑

## 践行绿色理念

在上马 42.195 公里长的全程马拉松赛道上,人们可以看到棕褐色外观的外滩万国建筑博览群,可以瞧见用蓝色标记的最短距离跑进线(Blue Line),还有白色的云彩和赛道两旁各色衣着在现场观众。对了,还有一种重要的上马象征色也不能漏了,那就是——代表了赛事可持续发展理念的绿色。

上马舞台上的这抹“绿色”,它有着丰富的载体和多样的表达。有时,它是随参赛包一同被交到跑者手中的一张地铁卡。与往届一样,今年上马也为选手们准备了不限里程、可免费乘坐两次的地铁卡。

有时,它是你顺手且正确投到分类垃圾桶里的一只塑料水瓶。对一项参赛选手人数近四万人的赛事来说,一场比赛下来势必会产生大量消耗品,不过从 2019 年开始,上马将赛道上的废弃水瓶全部回收加工再利用,通过近些年的努力,它正逐渐从大型消耗型路跑赛事转变为可持续发展的绿色环保赛事。

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,这两样产品常年在上马商城内进行售卖,所得收入都被汇入上马公益基金,用以帮助更多的弱势群体。

除了对废弃水瓶等进行科学合理地回收利用,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,选手们在经过饮料站时,所产生的垃圾主要是使用后的一次性水杯,所以赛事方便会在那里预备大容量的干垃圾池。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。

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。



## 联名惊喜看过来 甜蜜蜜的线上跑

线上线下同日起跑,今年的上马将继续为广大跑者朋友带来双倍精彩。11月26日清晨5点,也就是2023年上马鸣枪起跑前两小时,上马线上跑将先一步启幕。此次线上跑会持续整整一个月,待12月26日23点59分59秒才落幕,感兴趣的朋友们可不要错过。

上马在2020年引入了线上跑,经过这几年的发展,它已成为上马品牌线下赛事与线上活动双翼齐飞的重要组成部分。

今年的上马线上跑,它的设项包括个人赛一公里、五公里、10公里、半程马拉松和全程马拉松项目,而在个人赛之后还另设跑团赛。

一直以来,奖牌都是作为马拉松赛事中颇具仪式感的一部分而存在。如果跑者朋友们在上马线上跑的舞台上也想收集奖牌的话,那就要留意以下提醒了。今年上马线上跑仍分为公益跑和奖牌跑两种形式。公益跑免费,选手在跑完相应的报名距离后,可获得电子

完赛证书、电子完赛勋章和上马积分,不同距离对应不同积分。奖牌跑则按照跑者报名的项数收取相应费用,选手在跑完相应的报名距离后可较公益跑多获得一枚完赛实体奖牌。

与往届上马线上跑的奖牌跑相比,今年它的奖牌设计多了联名亮点。上马首次携手国民老字号品牌“大白兔”,带来了五款联名定制版的实体奖牌设计,希望让跑者在参加线上跑的过程中及事后收藏时都能有更

加甜蜜蜜的感觉。

所有付费参加线上跑且在竞赛时间结束前完赛的跑者,都会有机会参与2024年上马直通名额的抽签,最后将产生100名幸运跑者。

上马组委会提醒各位参赛者,由于线上赛事不设置赛道安全保障人员,所以请大家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。

## APP生态正进化 跑步新模块受期待

报名参赛、接收通知、查看成绩、下载电子证明……是否大多数人是在参赛时及其前后,你才会较高频率地打开上马APP?不过,随着跑步新模块的加入,随着这款APP自身生态的进化,未来它可能成为跑者朋友们天天见的日常。

上马APP这次的升级,既是“做加法”,也是多年心愿终得偿。“每项马

拉松赛事,正式的比赛日都是为期一天,但对广大跑友来说,跑步往往是一份贯穿全年的热爱。除了举办比赛,我们还可以在一年中更多的时间里,与他们联动,为他们服务。把跑步模块加入到上马APP中,这是我们一直想做的一件事。”上海东浩兰生赛事管理有限公司副总经理李理介绍道。

就在本月,上马面向广大的跑者

朋友,为APP跑步模块招募了一批测试对象,网名“于大侠”的这位跑友正是从众多报名者中突围而出的一位“测试服玩家”。在经过数轮体验后,家住上海、常年积极报名上马品牌旗下各项赛事的他,对这个新模块的来到可说是寄予厚望。“把日常的跑步训练和APP、和上马积分关联起来,对我这样的上马铁杆粉丝来说,肯定是鼓

掌欢迎的。希望在专业性和实用性上,这个新模块能快速成熟起来。”

一方面,报名参加今年上马线上跑的选手,他们可以直接通过上马APP内的跑步模块来进行参赛。另一方面,普通跑者也可以通过该模块累计跑量,兑换上马积分,体验到上马APP升级后跑步、记录、积分、兑换一站式的跑者端服务。

## 首家“上马驿站” 落户地标宜花式打卡

每逢上马比赛日,从外滩金牛广场绵延至全程马拉松终点的42.195公里,都是参赛跑者的如画舞台。而在一年中非比赛日的时间里,如今“上马人”也有了新的、很具花式打卡可玩性的据点——就是落户在卢湾体育场内的“上马驿站”。

“上马驿站”是从上马品牌伸展出来的新枝丫,而卢湾体育场里的这家正是它的首店。来到驿站,大家既

可以在展示墙前回顾上马办赛历史,也可以在卢湾体育场这处沪上老牌体育地标里,参加赛事活动,围绕关键词“跑步”“马拉松”等来增进文化交流。

从2014年到2022年,“上马驿站”的展示区里陈列着八枚不同年份的上马完赛奖牌;电子大屏上,循环播放着历届上马的宣传视频;另外,那里还按年份排列展示着自2015年至今的赛

事大事记图片。

从今年10月投入使用至今,时间尚短,“上马驿站”的更多功能还处于待启用或待开发的状态。据记者了解,未来这里将不定期举办针对不同上马系列赛的课程活动,如马拉松备战训练、力量训练、耐力训练等课程。另外,“上马驿站”还计划推出特色一英里厂牌联赛,未来路跑爱好者们有可能通过参赛来获得更多的上马系列

赛名额。除了需要参与者动起来的赛事和课程,“上马驿站”还瞄准了文武兼修的发展方向,一些路跑赛事的专业性沙龙活动和小课堂,今后也可能在此举办。

等到被开发赋能得更多之后,“上马驿站”有望成为上马支持者的“第二个家”,成为申城马拉松线下聚集的新地标。