

飞驰人生 在上马体验路跑魅力

本报记者 章丽倩

2024 上马的参赛选手们将于本周日走入外滩金牛广场的出发区，迎来赛事成为大满贯候选后的第一次起跑。在“申爱大不同”的口号下，此时此刻，选手们又有哪些心绪和期待想跟大家分享呢？

多元跑者新体验 愿城市名片更亮

李文妍
36岁，跑龄13年

在上马的这条城市赛道上，李文妍参加过五公里的健身跑，也完成过半马和全马的距离长度，还为视障跑者当过陪跑员。多重身份，多元视角，再加上首次上马参赛经历可追溯到2013年，这就让她对赛事更多了一份同路人的感受。而现在，已开始带着女儿一起参赛的李文妍，她正衷心期待上马这张城市名片的含金量变得更高。

“从2013年到2024年，算上这次，我一共参加了六届上马。虽然次数不算特别多，但刚好亲身经历了上马的‘一炮而红’。同时，这应该也是中国跑圈最飞速发展的一段时间。”李文妍口中的“一炮而红”，其实是上马也是中国马拉松的十余年光景，只不过由于今昔对比比较为强烈，这才在相当程度上冲淡了岁月感。

在公园、在路上，甚至哪怕在社区里，总能碰到跑着步从身旁擦肩而过的人；大人知，孩童晓，甚至哪怕是上了年纪的老人，对马拉松的热度都有所耳闻；专业装备学问多，跑者投入很来劲，相关产业势头兴……一直走佛系跑者路线的李文妍感慨，自己在爱上跑步后参与过的最轰轰烈烈的一件事，大概就是见证了这番巨变吧。“比起在意自己跑得有多快，现在我更关注的是上马的发展，同时也希望它能让更多人带来快乐。”

比起刷新用时纪录，李文妍在跑步过程中更感兴趣的事，一直是如何从跑步中获得更多健康益处和更丰富的经历。比如，在2018年和2019年，她就是以陪跑员的身份分别陪着一位听障和一位视障选手参加了上马。在力所能及的范围内众乐乐，这也成了李文妍在赛道上的收获。而这回，她的新体验是——和12岁的女儿一起参加健身跑。

上马对全马和健身跑项目设有不同的年龄准入线，全马项目的报名要求是参赛者得在该年份12月31日前满20周岁，健身跑项目则规定要满10周岁。

“此前女儿参加的都是少儿跑赛事，现在12岁了，我觉得是时候带她来感受一下上海最大场面的全民健身活动了。所以，我今年没有犹豫，直接就报名了健身跑。对我们来说，这应该都会是一段挺有意义的经历，因为今年正好也是上马成为大满贯候选的第一年。”进入新阶段后的上马，会让大家看到哪些新面貌呢？李文妍说这会是她期待的重点。

“我对这项家门口的马拉松比较有感情的，知道它现在成了大满贯候选心里很高兴，也很期待。”

——黄财富



李文妍



黄财富以资深跑者身份参与今年上马发布会仪式

从1996到2024 上海爷叔凭实力见证发展

黄财富
74岁，跑龄53年

上马与申城的故事缘起于1996年，在那个路跑运动尚未兴起的年代，有6000名选手亲历了赛事的诞生。作为当年的1/6000，74岁的上海爷叔黄财富，他将于本周日迎来自己参加的第七届上马。

“之所以这才是我的第七届上马，因为当中照顾事业和家庭，我的跑步训练停过18年。我对这项家门口的马拉松比较有感情的，知道它现在成了大满贯候选心里很高兴，也很期待。”黄财富得知上马成为大满贯候选赛事的时间点，比许多人稍早一些。

在10月上旬的那场新闻发布会上，他作为曾参加首届上马且如今仍活跃于赛道的选手代表，参与了发布仪式。

讲到马拉松大满贯，黄财富虽不通外语，却有孤身赴海外参赛的经验。2018年4月，他第一次站在了马拉松大满贯的出发区里，那是大满贯中历史最悠久的波士顿马拉松。“当时的现场氛围、办赛组织还有赛道两旁的观众，多年后我都印象挺深。现在，上马也有机会成为大满贯了，我有一种发自内心的自豪。从大满贯候选到正式成为大满贯需要时间，我不知道自己未来几年的状态怎么样，但就算我不跑了，也替国内的跑友们感到高兴。”

29年间，黄财富数度搬家，一些

老物件在迁居时或折损或遗失了。不过，有两样东西却算得上是他的珍藏，一直被妥善保存着：1996年首届上马举办时的完赛证书和那场比赛的秩序册。

这位上海爷叔回忆说，第一届上马的办赛地点在浦东，那会儿的比赛全称是“1996上海（浦东）国际市民马拉松大会”。“起点在东方明珠附近，跑出去兜一圈回来，终点还是东方明珠。当时练跑步的人少，报名还算容易，我自己用公司的名义组织了一支队伍，帮平时跟我一起练跑步的另外九个人都报上了。那也是我们第一次跟外国选手比赛。”指了指完赛证书上用黑色钢笔墨水手写的名次（第12名）和成绩（2小时51分53秒），黄财

富回忆说，“那天跑崩了，前半程太拼了，节奏没控制住，所以才慢了。”

2016年至2019年期间，黄财富是中国65至69岁组别全马成绩常年排名第一的人。2019年3月，时年68岁的他在比赛中跑出2小时52分49秒，打破了当时由日本跑者保持的65至69岁的全马亚洲纪录。

而在近几年里，一方面黄财富低调保持着挑战之心，期待等自己满75岁后去挑战该年龄段的全马纪录，另一方面，他确实也把“量力而行”“健康快乐”放在了更重要的位置上。“这次上马，我的配速就按照3小时30分完赛去跑，不要太拼，不要受伤。我们自己组了一个‘330小分队’，我会带着几个年轻的跑友一起跑。”

“入圈”不怕晚 在上马畅想大满贯

俞庆榕
53岁，跑龄7年

上马的出发区每年都划分区块，D区选手的集结位置通常在北京东路至滇池路之间的那段中山东一路上。去年，作为首度参赛的4000多名跑者中的一位，年轻时曾在位于中山东一路/北京东路路口的外贸大楼里工作过的俞庆榕，他在今昔对照中第一次感受了白金标赛事的魅力。而在一年之后，他一边为自己的“上马20”做着准备，一边则对马拉松大满贯有了更多的畅想。

与部分跑者以备战参赛为驱动来鼓励自己保持跑量的做法不同，在开始跑步的前五年里，俞庆榕基本都是与跑步机为伴。直到去年，想通过参赛来感受现场氛围和城市发展的他，才决定做出改变。“近两年，我把上马

平台上的比赛基本都跑了个遍。如果你身边还有闷在跑步机上锻炼的人，一定要劝他们早点出来多体验比赛，因为我在跑过之后就觉得，路跑的最大魅力还是在大赛场上。”

今年，上马成为大满贯候选，这既为赛事增添了亮点和吸引力，也给部分原本还没大满贯参赛计划的跑者助推了一把。

53岁的俞庆榕告诉记者，在他之前初步定好的2025年参赛计划中，是在立足上海本地赛事的基础上再去国内其他城市多一些马拉松体验，如今却期待能跑得更远。“平时我比较专注于自己的训练，原本没考虑那么多，但现在气氛一烘托，有机会的话确实想去国际上的大满贯也体验一下。”由于之前没做过相关准备，所以在接下去的一段时间里，他又多了一项与路跑相关的功课。

当然，本周日的上马才是选手们

心中当前的主角。抱着想要挑战一下个人全马最好成绩的想法，俞庆榕已在专业教练的指导下，进行了挺长时间的备战。长距离耐力、有氧耐力、速度训练、速度间歇等有针对性的内容都在他的训练表上轮番登场。

外滩金牛广场是上马的传统起点，而对俞庆榕来说，从外滩至南京路步行街的那段赛道前程，更是见证了他人生中重要的一段经历。“去年上马我从D区出发，特别巧，D区旁边就是中山东一路27号的外贸大楼，我毕业后的第一份工作就是当年这栋大楼里的上海对外服务公司。等自己创业后，办公室就设在南京路上的老介福对面，都是我们参赛时会跑步经过的地方。”俞庆榕觉得，尽管自己没有参加过大满贯，对它们的了解也还不多，“但我相信，上马赛道上的风光和跑者的面貌是会让国际人士也眼前一亮的，很有城市代表性。”



俞庆榕