

# 六星跑者 期待上马解锁新身份

本报记者 章丽倩

每集齐一轮马拉松六大满贯的参赛经历，跑者就能得到一枚纪念意义十足的六星奖牌。而随着悉尼马拉松于11月初官宣成为第七个大满贯，有关世界马拉松六大满贯联盟意欲打造“九星计划”的猜想，自然成了不少跑友间的谈资。这回，我们特意与三位关注上马的六星跑者聊了聊，听听他们对“中国唯一大满贯候选赛事”这重上马新身份的解读和展望。

## 因为偏爱 所以“全勤”

**叶炜**  
51岁，跑龄8年

在喜欢上路跑的这八年里，叶炜已经完成了13场大满贯，仅以2024年来说，他就把六大满贯跑了个遍。“今年领到了自己的第一枚六星奖牌，如无意外，明年会有第二枚。”不过，无论是刚接触马拉松的2017年，还是全马参赛场次达到20场的2024年，上马总是叶炜雷打不动的年度必选项。

叶炜生活于北京，但在上海也有不少熟悉的跑友。算起来，今年将是叶炜第六次跑上马，在评估了僧多粥少的中签概率后，他早早为自己锁定了慈善名额。“近两年我都是通过慈善通道参加上马，一方面是想保持自己每年都来参赛的传统，另一方面也是在能力范围内为公益出一份力。”

在对大满贯怀有渴望的路跑群体中，受时间、精力等所限，有些跑者会以拿到六星奖牌为终点，还有一些人则期待在同样的城市赛道上能收获更多不同年份的体验。在已拥有13场大满贯参赛经验的叶炜看来，上马之所以能成为中国目前唯一的大满贯候选赛事，除了拥有上海这张城市王牌，在地理、经济、交通、人文等方面享有加成外，赛事通过近30年的发展，确实也为联通国际、接轨大满贯打下了一定基础。

“上马是中国第一个获得白金认证的马拉松赛，也是目前国内‘唯一’的白金标，这是纸面上就能看到的实力。另外，我知道上海不仅有上马，还有上海半马、上海女子半马、上海10公里精英赛等比较大型的路跑赛事，并且相互联动。赛事体系搭建起来了，日常的路跑氛围和硬件配套正逐年提升，这方面跟国际上的一些马拉松名城是有相似性的。”叶炜说，作为一名对上马有感情、有追求的跑者，他肯定盼着赛事能不断进步，能在大满贯候选的这条路上早日圆梦。

在备战本届上马的过程中，叶炜其实已开始为明年的参赛计划做准备。“如果都能获得名额的话，还是希望把传统的六大满贯再加上悉尼（新的第七个大满贯）都跑一遍。国内赛场的话，肯定还是想着要上马‘全勤’。”



牟文殊的三枚六星奖牌和2019上马奖牌



叶炜



牟文殊

## 家有三枚六星奖牌 盼明年能来沪参赛

**牟文殊**  
65岁，跑龄18年

11月3日那天，在跑到纽约马拉松设于中央公园的终点后，被不少华人跑友热情称呼为“温叔”的牟文殊领到了两枚奖牌：一枚是纽约马拉松的完赛奖牌，另一枚则是大满贯六星奖牌。每集齐一轮马拉松六大满贯的参赛经历（本月初悉尼马拉松官宣成为第七个大满贯），跑者就能得到一枚六星奖牌，如今这样的奖牌，牟文殊已拥有三枚。

从2011年在芝加哥首次参加马拉松大满贯算起，牟文殊已完成了19场

大满贯，“因为在芝加哥跑过四次”。他的全马完赛场数自然更多，超过了140场。如今，聊起未来几年的参赛计划，上马成了牟文殊的特殊牵挂。

“我有过一次参加上马的经历，那是2019年，现在都还记得在外滩起跑的场面。每趟回国，基本也总会上海小住几天，我太太就是上海长大的，我们会走亲访友。所以，尽管只参加过一届上马，但我对这项赛事一直关注。”牟文殊迁居法国已有30年，他不仅自己喜欢路跑，还是巴黎熊猫跑团的发起人和团长。该跑团是一个以华人为主的运动社团，发展至今已有12年历史。

而在更早的学生时代，牟文殊则

曾代表清华大学在当时北京高校田径比赛的短距离项目中多次获得第一名、第二名的好成绩。“学生时代参加的都是短距离项目，所以每回有人问我跑龄，我肯定都是从2007年算起。”

其实，牟文殊一直期待能有再度参加上马的机会，尤其在该项目成为大满贯候选后，他就更盼望故地重游了。“今年本来想报名的，但比赛信息在10月份才宣布，对国际参赛者来说，一方面是机票、行程需要时间来安排，通常是提前半年左右，另一方面还有参赛计划冲突的情况，只能作罢。希望等到2025年时，我有机会站到上马的出发区。”

在已跑过19场大满贯的牟文殊

看来，上马拥有十足的大满贯潜力，在整个赛事期间的组织、现场参与氛围、衍生配套的马拉松展会等方面都具备了良好基础。

“大满贯代表了现今马拉松办赛的最高水平，但我多年体验下来，也不能说它们就是尽善尽美的，总是各有长短。”他以大满贯配套的马拉松展会来举例，认为自己在2019年时亲历过的那届上马展会办得就不错。“明年，如果上马能预留出更多报名时间的话，一方面是肯定会有更多国际跑者想来参与，另一方面可能也为国内的马拉松办赛树立新标杆，方便所有跑者都能更好地去制定年度训练和参赛计划。”

## 家门口自豪起跑 曾为上马推迟圆梦

**陈晓韵**  
50岁，跑龄10年

对生活在上海的陈晓韵来说，家门口的上马在其每年的参赛计划中占有特殊一席。那么，到底有多特殊呢？“上马和纽约马拉松的比赛时间常在一个月里，为了让自己能以最好的状态去跑上马，此前连着几年我都放弃了参加纽约马拉松的机会。它是我六大满贯中的最后一站，要不然的话，我应该会更早成为六星跑者。”

在连续数年“二选一”后，11月初，陈晓韵终于第一次参加了纽约马拉松，也终于将被无数跑者看重的大满贯六星奖牌纳入收藏。不过，若将她在2024年中经历过的与马拉松相关的事排一个愉悦值榜单，第一名的归属却不是这枚六星奖牌。“参加了历史上第一次对大众开放的奥运

会马拉松比赛，看到上马成为大满贯候选赛事，这是我今年最开心的两件事。”

自2015年至今，陈晓韵是上马“全勤”选手，除第一次是在半马距离试水外，其他年份的参赛项目都为全马。在养精蓄锐、专心备战的策略下，她于2017、2018、2020三年的上马赛道上都刷新了自己的全马最好成绩。另外，陈晓韵在上马的大部分完赛成绩都能排进该届赛事女选手的前100名。

“既是家门口的赛事，也是我最初参加马拉松大赛的地方，还是连续几次跑出最佳成绩的赛道，上马对我来说太特殊了。所以，当知道它成为大满贯候选的时候，我的高兴程度也是加倍的。没想到真有这一天。”在10月上旬那场上马新闻发布会召开的前一日，陈晓韵偶遇一位圈内人士，从后者那里提前得知了这一好消息。

陈晓韵告诉记者，在制定自己的2024年度参赛计划时，她原本跟往年一样，仍是想以上马为重、暂舍档期相邻的纽约马拉松。“但后来听说马拉松六大满贯快要变成了七大满贯了，我担心以后六星奖牌的领取会有变化，这才赶紧慢跑去参加了纽约马拉松。没想到，现在确实是有了第七个大满贯悉尼马拉松，但同时上马也加入到了大满贯候选的行列中。”

今年是陈晓韵全马参赛场次较多的一年，此前已在东京、重庆、波士顿、巴黎奥运会、纽约跑完了五场大赛，上马将是她的年度收官之作。在展望这项家门口的赛事时，陈晓韵表达了十足的看好。“就我的参赛体验来说，上马不仅代表了国内马拉松办赛的最高水平，也达到了很不错的国际水准。再加把劲，（未来成为大满贯）这件事好像没什么理由成不了。”



陈晓韵和她的六星奖牌+上马20周年奖牌+奥运奖牌