

丈量城市温度 奔跑迈向未来

当上海半马在一派春和景明中再度起跑时,呼应着选手脚下的这片土地和赛道两旁的城市风光,关于多个时间锚点的记忆可能也涌上了不少人的心头。35年前的那个4月,浦东正式开发开放;15年前的4月,上海世博会盛大开幕;2015年5月,上海半马创办……当赛事见证了浦东的嬗变,这“一年一会”的21.0975公里也被赋予了不同的意义。

本版撰稿 本报记者 章丽倩
本版摄影 本报记者 李一平



从考场到赛场 小马达辛苦了

统一着装,遍布赛道,服务一线,忙忙碌碌……在上海半马的起点、赛道与终点处,他们是与参赛选手保持着最近距离的人,也是为跑者提供服务、护航赛事顺利进行的幕后英雄,他们就是——志愿者“小马达”。

本届上海半马,有约2200位“小马达”为赛事提供志愿服务,他们主要来自于上海交通大学、上海交通大学医学院、复旦大学护理学院、上海财经大学、上海第二工业大学、上海科技大学、上海电机学院和上海建桥学院。

清明小长假一过完,参与上海半马志愿服务的沪上多所高校便都忙碌了起来。虽说赛事的志愿服务有规范流程可循,但对以“铁打的营盘流水的兵”为特色的大学生志愿者群体而言,年年都有新情况才是常态。

比如,在上海交通大学的校园里,就有一场考试因上海半马而特意改了时间。“这两天大一的学生们有一场考试,原本安排在周日(4月20日)下午,但他们中有部分学生会参与上海半马的志愿服务,这样连续作战肯定容易疲劳。所以最后经过协调,就把这场考试的时间换到了周六(4月19日)。”上海交通大学参与志愿者组织工作的思政教师李沐霏向记者介绍道。

如今,上海半马常年定档4月,各高校的志愿者招募工作基本都是在清明小长假后启动。在各环节都必须卡着点推进的情况下,有时高校里就会出现请“外援”来助阵的情况。这些“外援”不是别人,正是曾当过“小马达”的高年级学生或已经毕业的学姐学长们。从帮着面试申请者到协助岗前培训,这些回归的“外援”都可以帮上大忙。

“就算我们已不再去赛道上当‘小马达’,但志愿服务的精神和对赛事的感情,还是会会长长久久地留在心里。”毕业两年后还是会常回校园看看的“外援”徐佳琪分享道。

从东方明珠脚下的丰和路起跑,览世博大道一路风光,途径后滩与前滩区域,最终在紧邻东方体育中心的泳耀路上完成冲线——这是上海半马的赛事路线,也是浦东开发开放35周年的一幕缩影。而就在昨天上午7点,15万名选手在这条赛道上开启了一年一度的新挑战。

结果,去年在此折桂的肯尼亚选手朗塞·基普科里尔·孔加成功夺得男子组冠军,成绩为1小时01分07秒。女子组的赛会纪录则是连续第三年被改写,埃塞俄比亚选手弗塔乌·泽拉伊跑出的新纪录是1小时06分36秒。而在中国选手方面,此次发挥最好的是许双双,她以1小时11分07秒获得女子组第三名(国内女子组第一)。“考虑到天气情况,原先想把前面

的速度放慢一点,但实际上并没有放。这是我半马排第二好的成绩,志愿者和观众一直在给我加油,所以也把我激发了出来。”许双双赛后分享道。

本届上海半马的国际特邀选手阵容创造了赛会历史上质与量的双新高:人数达到22位,且第一次邀请了世界田联白金标级别的选手。不过,回归到马拉松运动的项目特性,气候因素确实会对成绩起到不小的影响。昨天,申城气温虽没像原先预报中那样冲上30摄氏度,但还是处在了之于参赛选手较热的一个区间段。为确保赛事安全进行,组委会做好了充足的准备,而最后99.27%的完赛率就是对赛事的充分肯定。

考虑到选手们的参赛体验,组委

会在赛道9公里、14公里、18公里处配备了三处冰站,在8公里、12公里、14公里、16公里、18公里、19公里及20公里处设置了七处喷淋站,参赛者可取用适量冰块,置于后脑勺及后脖颈处进行物理降温,以达到迅速恢复体力的效果。另外,赛道的3公里处设有饮水站,自5公里起,每5公里设置饮料饮水站,给予跑者水分及电解质的补充;赛道7.5公里、12.5公里、17.5公里处设置饮水用水站,选手们可通过用冷水浸泡的海绵及时降温;赛道沿途共设置四个能量补给站,在10公里、20公里处提供都乐香蕉,12.5公里处提供能量胶,20公里的补给站则准备了巧克力,为跑者提供能量补充。

在总结经验、精益求精守护参赛

者安全的这件头等大事上,上海半马向来都是多方配合、打出“组合拳”。根据组委会的数据,此次在起终点区域,共计设置了五个医疗站点,在赛道沿线前疏后密分布着18个医疗站点,同时配备了23辆救护车随时待命。同时,组委会将中山医院、瑞金医院、仁济医院、市九医院、东方医院(本部及南院)、浦南医院等六家医院定为比赛定点医院,为参赛选手开辟就诊“绿色通道”。另外,还有将近300名急救志愿者和150名急救跑者分布在各个关键位置,为选手们的安全护航。

从上届开始,上海半马就已成为世界田联的金标赛事,如今,它则是用实际行动向着“一城双白金”目标迈出了坚定的又一步。

