

动力,那些难以言说的幸福感



孙群

多种角色参与赛事“白月光”

孙群
40岁,跑龄13年

自从开始使用上马App,孙群就一直保持着日常签到和参加活动领积分的习惯,如今他的上马积分已有21465分,属于高分跑者。既然开了头那就努力“全勤”,孙群的这一习惯不仅作用在App上,更覆盖了近些年的上马。

“我从2014年开始参加上马,起先是健康跑,后来变成跑全马。运气蛮好的,通过抽签或者其他一些方式,基本上都参与了。”为了争取每年都能出现在上马赛道上,孙群很乐意去解锁新角色,比如2022年和2023年那两届,他就是作为官方配速员参赛。孙群的全马PB(个人最好成绩)是3小时14分钟,那是他在2020上马跑出的好成绩,外加对赛事路线和路况都比较熟悉,所以当起负责四小时完赛配速的“兔子”也算得心应手。

当然,不同人生阶段的跑者常会有不同的心境和追求。早些年,孙群也有过参赛“集邮”的兴致,对没体验过的赛事总好奇,而等到近些年,因为需要把更多时间和精力投入到家庭和工作中,所以他也“佛系”了不少。

“搬了新家,每天上下班路上的时间明显变多了,所以我现在把日常训练的时间都换到了一大清晨。”5点半起床,6点出门在家附近跑上10公里左右,跑完后回家收拾一下,7点半按时出门去上班……如今更多时候的孙群,是在自己的“单线任务”中继续修炼,论起报名参赛的积极性,也只有家门口的上马和那几站大满贯赛才是他心里的“白月光”了。“当然,我更加期待上马成为大满贯赛的那一天,感情不一样,肯定偏爱。另外,为了保持状态,这回上马赛前我还特意报了一个训练营。”

每一位跑者的心里可能都有一面专属于自己的荣誉墙,其中最具仪式感的部分大抵便是奖牌。这些年的完赛奖牌,孙群全都妥善保存着,尤其在装修完新家后,他更是为自己添了一面马拉松荣誉墙。“一走进我家客厅就能看到它,由于面积有限,所以我是从那么多的奖牌里挑选了八九枚来上墙,中心位就是上马的。等今年完赛拿到新一届的奖牌后,我也要考虑展示出来。”

环环相扣名额稳当起“周末上海人”

马丽红
38岁,跑龄10年

能靠实力就别去拼运气,凭借环环相扣的“直通计划”,马丽红在4月20日,即今年上海半程马拉松比赛日那天,就让上马名额提前落袋为安。而她为此付出的时间和精力,除了日复一日勤加训练外,还成了亲友和同事口中的“周末上海人”。

马丽红日常生活的城市不是上海,而是距此地约150公里远、搭高铁也得一个小时的嘉兴海宁。“遇到喜欢的事,总会多一点干劲去排除万难。”从2023年到2025年,连着三届上马,马丽红都获得了参赛名额,她并不仰赖抽签时的好运加持,而是——凭实力专攻直通名额。

“4月上海半程马拉松的女子前100名能直通上马,我就是在那场比赛中拿到了直通名额。”马丽红的全马PB(个人最好成绩)是2小时57分钟,半马实力亦处于大众跑者中的较前列。正因为有此实力,所以她每年都有三次机会去执行自己的“直通计划”。“每年上半年的上海半程马拉松、上海女子半程马拉松和上海苏州河半程马拉松,只要跑得好,这三项赛事都有直通上马的席位。另外,上海10公里精英赛也挺重要,有直通上海半程马拉松的机会。比起拼抽

签运气,我当然更乐意把机会抓在自己手里。”

相比海宁,上海拥有更浓厚的路跑氛围、更专业的训练配套和更丰富的参赛机会,所以,哪怕家中有两个正处学龄期的孩子,马丽红也会努力抽出时间来上海过路跑周末。“感谢我的先生和两个孩子,没有他们的理解和支持,我是没办法常来上海训练和参赛的。像在督促孩子完成功课这块,因为我常是周六来上海、周日回去,孩子们就会抓紧时间在我离家前把该做的功课做了。”

本届上马是马丽红参加的第六届上马,除了近三年的连续参赛外,往前算,在上马名额尚未如此抢手的时候,她还有过三次玩票性质的参赛经历。“以前只是随便跑跑,没有目标,直到2021年后我才重拾起对跑步的兴趣,然后渐渐结识了上海这边跑团的朋友,还在比赛较多的时候当起了‘周末上海人’。”

马丽红分享经验说,在她刚开始重新跑步的时候,也经历过好几次报名未中签的打击,后来逐渐摸索到了有效直通的办法,幸福感就提升了。“科学的跑步训练挺能给人鼓劲的,基本上是你花下几分努力就能得到几分收获。上马是我特别喜欢的一站赛事,它不仅让我享受到了参加大赛的快乐,还有凭实力掌控主动权的那份自信,能靠实力就别去拼运气。”



马丽红

从初登赛场到渐渐熟悉,支持你一路跑下来的动力是否发生过变化? 本报记者 章丽倩

赛道上满满回忆 最期待的年终盛宴



蔡元旻

蔡元旻
40岁,跑龄六年

吃火锅怎能少了辣味调料,同理,在上海常年路跑的人又怎能错过上马? 蔡元旻说,对她和她的伙伴们而言,上马不仅是赛场,更是一等一回的年终盛宴。

“不管中签的还是没中签的,我们一群志同道合的跑友,真就是把上马当做拍肩大聚会了。因为对我们来说,上马在哪天举行,那天就是最特殊的日子,它是我们最期待的年终盛宴。”蔡元旻说,自己最初跑起来的原因特别普通,就是为了减体重,“从六年前开始跑步到现在,我一共减了20多斤”,但让她一路坚持下来的动力,却早已不仅是“减重”二字。

在路跑这件事上,蔡元旻一直觉得自己是个好运气的人。一开始她就找到了靠谱的教练,带自己从零起步,后来渐渐结识了意气相投的跑友,还加入了一个让她感到特别温暖的跑团,更别说还有连续数年中签上马这样的好事情了。“比起刷PB(个人最好成绩),我觉得还是日常训练和参赛过程中那份如家人般的相处,更加打动我。”平日训练时的互帮互助,正式参赛时的拍肩、加油和私补保障,还有跳出路跑之外那些仍有共鸣的交流,

蔡元旻把这些片段都记在了心里。

蔡元旻的全马PB(个人最好成绩)为4小时06分钟,那是前几年跑出的成绩,而今她更期待的是在赛道上去放松地奔跑和继续创造美好回忆。“我是在十多年前来上海的,全部的职场经历都发生在这座城市里。第一份工作就在上马起点附近,比赛路线上的不少区域我都或者工作过或者生活过。另外,我现在的办公地点在陆家嘴,就是外滩对面。我对上马赛道有一种特别的依恋,因为它像是见证了我上海工作、生活的轨迹。家门口的大赛,情感肯定不一样。”

这回上马,蔡元旻所在的跑团有200多位团友获得了参赛名额,较去年有明显下降。考虑到该跑团是沪上的一个大跑团,“幸运儿”的占比具有一定代表性,所以蔡元旻和团友们在聊天时也讲到了关于上马中签难度越来越大的话题。当然他们也明白,上马发展得越好,距离大满贯目标越接近,参赛名额自然也就越抢手。

“肯定还是盼着上马能更上一层楼,现在大家都在展望它2027年转正为大满贯赛的前景。就像跑团里的好些小伙伴即便没中签,也会在比赛日那天去赛道沿途的跑团私补站为大家服务一样,参赛不是唯一的目的。接下去的话,还是大家一起加油吧。”蔡元旻分享道。