

跑者不老,回首当惊上马殊

本报记者 章丽倩

上马不仅有路跑竞速的赛道,也是不少温暖故事和美好回忆的承载舞台,来看看或久别重逢或期待年年见的那些跑者故事吧。



章强华

“330”选手 常青佳话

章强华
73岁,跑龄25年

每年上马公布中签结果的那天,被不少跑友热情称呼为“毛毛外公”的章强华都会特别关心两件事:第一是查看自己和太太有没有获得名额,第二则是留心全马项目最高龄中签者的年纪有多大。

“我一看自己不是全马项目里年纪最大的选手,心里就安稳一些。今年上马,我和太太都中签了,会一起参赛,这项家门口的大赛对我们还是比较友好的。”章强华现年73岁,他太太林翠莲70岁,他俩在跑圈里的外号分别是“毛毛外公”和“毛毛外婆”,是一对成绩在同龄人中向來比较出色的马拉松伉俪。

在章强华家里,他是先跑起来的那一位,又因为资历够深,所以也亲历了上马从早年“只要报名就能参赛”到“中签越来越难”的这一发展变化。“我最早参加上马的时候,全马项目的报名费好像是30元,但计时芯片、完赛奖牌、参赛包这些都没有的,只会在完赛后发一张纸质的成绩单。现在的参赛体验确实丰富多了,只要身体健康同时也有状态,我们很希望能再多参加几届上马。”

别看章强华是70岁以上的高龄选手,他的全马平码成绩可是比很多中青年都更加优秀。这回上马,抱着安全完赛、不让亲友担心的宗旨,章强华给自己设定的宽松目标是在3小时30分钟内完赛。“就稳稳当地去跑,安全第一。”而他的太太林翠莲也是一样的想法,打算在4小时30分钟内“笃悠悠”地跑完全马。

在上马42.195公里的赛道上,最让章强华期待的总是前14公里。这里面的原因,既涉及到跑者在前半程会更加精力充沛,体验感更好,也因为外滩、南京路、淮海路、静安寺这些地标更能勾起老一辈上海人的回忆。“老实说,我前半程是喜欢在赛道上多看看的,那里是上海市中心的黄金地段,风景好,会想多感受一些那里新的变化,看看跟记忆里有什么不一样。这也是我特别重视上马的原因,一年中能让我在这些标志性马路上跑全马的机会,一年也就一次。有机会的话,希望年年都能上马见。”



米高

多年后“复出” 庞大亲友团来比心

米高
38岁,跑龄14年

米高对上马再熟悉不过了,在赛事后半程的跑团私补站里为团友们拍照、递补给和加油助威,是他每年的必打卡事项。米高对上马又好像有些陌生了,毕竟,他上一回以选手身份参与上马已要追溯到六年之前。

卢湾跑团团长的身份,是很多跑友对米高的第一印象。但,想要让一个大规模的公益跑团正常运作,又怎会是一桩轻易的事呢?米高告诉记者,此前他连续多年缺席上马的原因

是忙到少有时间训练,成绩下滑,所以压根儿就没好意思报名。“我们不是商业跑团,团里的事都由大家来商量着分担,所以在跑团规模变大后,我能花在训练上的时间就非常有限了。既然预感到自己跑不好,那就还是专注为参加上马的团友做好保障,我觉得这才是正经事。”

每逢上马举办,沪上几个大跑团都会私补站和拉拉队这两项上发力。以卢湾跑团为例,它的特色就是有最懂自己人的专属摄影师和以“点菜”形式呈现的私补站“食堂”。

热乎乎的包子和姜茶,喝一口就能让人爽起来的可乐,这些都是该跑团根据官方补给站菜单做出的互补

选择。“我们的私补里当然也有饮用水、能量胶这些,但还是响应团友们的呼声,准备了一点特别的。”米高介绍道。

而说到专属摄影师,那就另有一段故事了,倾情投入的主人公还是米高。“开始自己买相机和镜头、当起摄影师的原因就一个,外面聘请摄影师还挺贵的。”跑团里会组织各式各样的活动,遇到大活动时就有强烈的摄影需求了,米高也请过市面上的摄影师,但一次动辄一两千元的收费不是可持续的办法。“我发觉跑步照片真是大家的一项需求后,就硬着头皮自己买装备,自己学习,现在也算摸索出来了。”拍照走心、会帮忙修图、出片还快的米

高,现在他已经成了团友们心里最棒的摄影师。

既然跑团里的事情这么忙,那米高今年怎么又突然“杀”回上马了呢?转折就出现在今年早些时候的一场接力赛上。“本来是轻松跑跑的,结果成绩出乎意料还挺不错,就又想参加上马了,结果也幸运地获得了名额。”米高表示,这回自己是轻装上阵,没有成绩方面的压力,就想和大家一起好好享受大赛氛围。而团友们在得知米高相隔多年后终于又要参加上马的消息后,看起来可比他本人更激动,“已经迫不及待地想在比赛日那天拍肩和给他加油了。”

说到做到 六星奖牌选手“回家”了

牟文殊
66岁,跑龄19年

不少路跑爱好者都把六星奖牌视为该领域含金量最高的奖牌。这回启程来上海时,定居法国多年的牟文殊,他就把自己的三枚六星奖牌和2019上马的完赛奖牌一并打包在了行李箱内,然后带着好心情“回家”。

国际马拉松领域原本有六大满贯,去年11月初,六大满贯扩容为七大满贯(悉尼马拉松新加入)。不过,由世界马拉松六大满贯于2016年推出的六星奖牌制度倒是暂无大的变化,每参加完六站不同的大满贯赛,跑者就能得到一枚象征着荣誉的六星奖牌。而作为跑龄19年且喜爱全球参赛的资深跑者,这样的六星奖牌牟文殊已

拥有三枚。

这回,牟文殊之所以会想到要带着六星奖牌来沪参赛,主要还是应朋友之请。“回来总会跟亲友们见面,有喜欢路跑的朋友想亲眼看看六星奖牌,那我就一并带回来。”

在牟文殊的行李箱里,与六星奖牌同行的还有2019上马的那枚完赛奖牌。本届上马是他参加的第二届上马,此前唯一的经历就是2019年那届。“一年前上马成为大满贯候选赛事,当时我想报名已经来不及了,所以就只好2025年一定不要再错过。”因为设计得较为特别,2019上马的完赛奖牌一直处于牟文殊所收集奖牌中的第一梯队,这回他也算是带着喜爱的“纪念品”故地重游。

“我以前生活在北京,但太太是上海人,她的亲人也一直生活在上海,所以我对这座城市还算熟悉的,基本每

一两年就会回来见见亲友。”牟文殊对申城的了解虽比不得本地人,但在海外华人的跑者群体里,已能算得上是小半个“上海通”。为方便参加本届上马的海外华人选手(也包括部分懂中文的国际选手)在资讯上互通有无,所以从一个多月前开始,牟文殊就建起了一个聊天群。

如今,这个聊天群里每天都活跃着百来号人。“上海11月底的天气如何”“地铁会不会因为上马提前运营”“打车去起点的话选在哪里下车方便”“酒店最好订在起点附近还是终点附近”……聊天群里的提问虽都是些参赛时的小细节,但恰恰又是大伙儿特别关心的点。“我就是拉个群,牵个线,靠集体的经验来帮大家答疑解惑,这效率就高多了。希望在11月30日那天,大家都能安全完赛,跑得开心,也跑出理想成绩。”牟文殊祝愿道。



牟文殊