

资深选手“看着上海半马长大”

看好三月办赛 目标瞄准PB



叶凯浩

叶凯浩 跑龄15年

在叶凯浩的生活圈里，东方体育中心会以多变的身份登场，他去那儿看过2011年游泳世锦赛的角逐，为上海大鲨鱼篮球队的主场比赛加过油，也曾在那里欣赏过演唱会。不过，叶凯浩一年中与该地地标最特殊的交集，还得数上海半马。

“一次是赛前领取装备，还有一次就是比赛日的终点，都会印象比较深。今年，上海半马的比赛时间提前到了3月中旬，我记得这项赛事刚创办时，首届比赛的时间是靠近5月尾声，变化真挺大的。”在上海半马的赛道上，叶凯浩称得上是资深选手，比赛办到了第十届，他的参赛率达到7/10，让不少路跑圈的朋友都觉得羡慕。

聊到上海半马赛期提前的这件事，叶凯浩跟不少跑者一样，都觉得是利好消息。“在上半年办赛的上海半马和在下半年办赛的上马，对生活在上海的路跑爱好者来说，肯定是最重要的两项主场赛事。以前上海半马基本都定在4月份办赛，很容易碰上气温偏高、跑不出好状态的情况。今年是赛事第一次提前到了3月办赛，我觉得不少人都会冲击一下半马PB(个人最好成绩)或者赛道PB的想法。”

目前，叶凯浩的半马PB是1小时16分10秒，而在上海半马这条赛道上的历史最好发挥则是1小时17分05秒。如果本周日比赛当天没有特殊情况发生的话，他还是挺有信心去自我挑战一下。

聊起过往参加上海半马的经历，叶凯浩的感受除了与成绩相关，还有那些在电视直播中未必显山露水却会让跑者触动的细节。“跑到比赛后半程，赛道周边没什么居民区，外加选手们肯定也累了，会比较有挑战性。但越是到了近些年，上海半马后半程就越明显变得热闹了，既有赛事官方的加油站，也有各个跑团的私补和助威，就连路人观众也比以前多了，这现场感觉还是挺好的，更有马拉松大赛的氛围了。”

叶凯浩有两个孩子，分别就读于六年级和三年级，在近两年的上马少儿跑比赛中，叶凯浩已经“传帮带”在领着他们了。“我属于是业余跑者中练得比较系统的，平时相关活动参与得比较多，所以就会觉得既然生活在路跑氛围这么好的上海，那就别错过机会，带着孩子们多点体验吧。也期待等再过几年，我能和自己的孩子一起去跑上海半马。”

本报记者 章丽倩

上海半马办到第十届，预报名人数不断刷新赛会纪录成了总不缺席的新闻。在人数庞大的赛事支持者中，就有这样一些跑者，他们凭借实力和好运的双重加持，成为“看着上海半马长大”的资深选手。今天，记者就来跟大家分享一下他们的路跑故事。



高峰

十届全勤选手 父子联动跨越三代

高峰 跑龄16年

进入农历丙午年后，在老家浙江海宁过完春节的高峰比较早地就携家人返沪，一是为了避开假期尾声的返程高峰，二来则是想感受一下“没那么摩肩接踵的上海市区”。春节假期结束前的某一天，高峰带着两个儿子从前滩一路骑行到了陆家嘴，“这是上海半马每年路线图上都有的一段，对我来说挺有纪念意义。”

上海半马创办于2015年，除了有两年因不可抗力而缺席外，至今赛事已办到了第十届，而高峰正是上海半马赛道上的全勤选手。“每次讲到这一点我都觉得非常幸运，也非常可贵，因为基本都是托了抽签时的好运气。”被同样爱好路跑的朋友请教“中签秘诀”的事，高峰碰到过几回，在确实纯靠运气的前提下，他会跟朋友分享自己与上马赛事平台比较深厚的缘分。

“虽然我在2004年就参加了人生中的第一场五公里比赛，但那时候对路跑训练、对马拉松是没有概念的。所以你问我跑龄多少年了，我觉得还是得从2010年来到上海后算起。”在上海半马诞生前，高峰就参加过几次上马的半程马拉松项目，而待上海半马问世后，他不仅自己积极报名，还拥有过和父亲同场参赛的经历。“那是2019年的上海半马，我们两个一起报

名，还幸运地一起中签了。我爸爸一直有运动习惯，现在是游泳居多，但前些年常会参加路跑比赛。”虽然两代人的配速和状态不相同，比赛日出发后都是各跑各的，但这段父子同场的经历还是自带温情地留在了高峰的记忆中。

上海半马办了十届，高峰年年不落地当了全勤选手，这份一路相伴的缘分让他觉得，“它(上海半马)不仅见证了我自身的成长和发展，也见证了我们全家的成长和发展。”

去年9月，虽然彼时申城暑意仍浓，高峰还是陪着孩子又一次参加了上马赛事体系中的少儿跑比赛。“以前是我带着孩子跑，感觉再过不久，他快能把我‘拉爆’了。一家三代人都喜欢路跑，已经快成家族特色了，以前是我和父亲一起参赛，再过几年也许就是我和自家孩子一道起跑。”高峰说等自家孩子长到18岁成年，他期待能在上海半马的赛道上重现父子同场的画面。

而说到3月15日的参赛目标，高峰也早早就心里有数。在4月和5月起跑的上海半马，他都亲身经历过，“感觉是整体偏热”，而此番该项赛事的比赛日期首度调整到了3月，“凉快一点会更容易跑出好成绩”。所以，这回高峰的参赛目标就是想挑战一下自己的半马PB(个人最好成绩)，“或者如果能把自己在历届上海半马的最高成绩提高一下，也是很棒的。”

盼望“一城双白金” 唯二缺席为圆六星跑者梦

黄宇虹 跑龄12年

黄宇虹的家里收藏着不少马拉松奖牌，其中，含金量最足的一枚就是世界马拉松大满贯(WMM)颁发的六星跑者奖牌(颁发给在之前六大满贯中都成功完赛的跑者的荣誉奖牌，目前六大满贯已扩容为七大满贯)。从2015年上海半马创办起就年年力争参赛的黄宇虹告诉记者，她“唯二”缺席的两届上海半马，都是为圆六星跑者梦而割爱。

2015年，那是上海半马创办的年份，也是黄宇虹喜欢上路跑的年份，外加又是在家门口举办的大型赛事，所以她对上海半马就有着格外强烈的参与热情。“今年上海半马办到了第十届，我回顾了一下，通过抽签或者直通的方式，其中八届我都参加了。这点还挺有感触的，感觉自己是跟上海半马一路相伴过来的。2017年和2018年那两届缺席的原因，是我一直有一个六星跑者梦，那两次分别是去跑波士顿马拉松和伦敦马拉松了。它们和上海半马撞档期了，又或者是比赛日接待得太近，当时只能割爱。”

以2016年东京马拉松为起点，在顺利完赛2024年的芝加哥马拉松后，黄宇虹对世界马拉松大满贯原框架下的六大满贯都已打卡，终于圆了自己



黄宇虹和她的儿子一同参加2024年上海半马

的六星跑者梦。在实现心愿后，如今黄宇虹对身边的大赛有了更返璞归真的期待：把握好直通或者抽签的机会，稳住自己在申城本地大赛中较高的参赛率，更长久地当好参与者和见证人。

“上半年的上海半马和下半年的上马，上海每年最难拿到名额的两大马拉松赛事，我得好好抓住各种机会。上马赛事体系中一直没有直通名额，我也得找找时机。这既是去近距

离见证自己所生活的这座城市的发展，也能感受自身的变化。”每回参加上海半马，黄宇虹在陆家嘴起跑前基本都会拍照留念，有时候拍着拍着，无意间就跟自己公司所在的大楼有了好几张合影。

黄宇虹从事金融行业，陆家嘴是她已供职多年的地方，所以，对上海半马经典赛事路线涉及到的陆家嘴、世博大道、前滩、后滩、东方体育中心等浦东地标，她也有着较旁人更近距离的感受。

另外值得一提的是，除了和因路跑而结识的朋友们一起参赛，黄宇虹在近两三年里还多了一位特殊的跑步搭子——就是她已经成年的儿子。2024年上海半马，黄宇虹回忆说那次自己家的运气特别好，母子俩都获得了参赛席位，虽然配速不同，在比赛过程中没法陪伴跑，但在终点为参赛者特别搭建的拍照领奖台上，黄宇虹和儿子一起佩戴完赛奖牌、伸出大拇指点赞的画面，已经深深地留在了他们一家人的相册中和记忆里。

比起前些年，黄宇虹说自己对配速和PB(个人最佳成绩)的追求已经看淡了不少，“健康第一”“重在续航”成了她新的路跑重点。“上海半马什么时候能评上白金标赛事？上海有没有机会成为全世界首座‘一城双白金’的城市？我很期待以参赛者的视角去继续见证。”