

# 在城市赛道上留下特别的回忆

## 学术派跑者 实践长期主义



沈千朝

### 沈千朝 跑龄七年

申城对路跑运动的包容性，沈千朝在日常上下班的路上就有亲身体会。“有时一忙起来，就可能选择用通勤跑的方式来保持日常跑量，就是搭一段地铁到适合的地方然后再跑着去单位或者回家的方式。越是到了近些年，越会发觉上海整体的路跑条件变得更适宜了。”

从事航天行业工作的沈千朝，目前正在上海交通大学继续其博士阶段的非脱产学习。由于直面着工作、学业和经营家庭三方面的压力，所以在爱好路跑的这件事上，他也向来主打多多钻研后提能增效。“怎么高效训练涨成绩，保持大运动量的同时如何减少伤病，利用生活中的碎片时间去保持跑量，哪怕个性化方案也要做及时调整，‘跑步信仰’到底是什么，怎么用好直通机会……我喜欢在这些方面做点自己的研究和解读。虽然看起来是把时间花出去了，但着眼长远却能让自已少走弯路，少遇瓶颈，活得更明白。”

在2019年年末至2020年年初的时候，沈千朝开始将路跑引入自己的生活。目前，他的半马PB(个人最好成绩)是1小时12分58秒，全马PB则是2小时30分03秒。不过，就路跑的心境来说，现在的沈千朝虽仍旧爱走学术派路线，但更多的已渐渐进入了他的口中的“长期主义阶段”。

“能跑得长远和能跑得更快，我越来越觉得它们是同样重要的，甚至前者的比重还更大。碰到有些跑友为追求一时的成绩而短期突击式训练，我都可能会忍不住想劝一下。”此前，沈千朝就曾应邀把自己对路跑的研究和总结的经验撰写成文，分享在马拉松的自媒体号上，与更多跑友分享。

从2021年到2026年，凭借自身的跑路实力和对直通体系的了解，近五届上海半马沈千朝保持全勤。“赛期提前到3月，上海天气凉快更适合跑马。不过从另一方面来讲，从过完春节假期到3月15日起跑，大众跑者的备战时间其实比往年少了，所以在成绩上估计也有抵消作用。比如说我自己，这次就是以赛代练，求稳为主。不过，我现在参赛都重在长远，所以还是比较期待能看到赛期提前为上海半马带来的新变化。”

你是因何而开始跑步的呢？在上海的城市赛道上，你是否留下过一些特别的回忆？在本届上海半马即将启幕之际，我们来到几位参赛者的身边，听他们分享了自己与路跑、与上海半马的故事。

本报记者 章丽倩



贺梦

## 从新手到团长 赛道上畅想集体PB

### 贺梦 跑龄三年

之于贺梦，上海半马不仅是她在三年前完成人生首半马的地方，也是在意外来临时，曾让她亲身感受过赛事温度的地方。

去年4月20日，那是2025上海半马起跑的日子，然而对贺梦来说，她当天的比赛却是终止在了出发后的五公里处。“接到家人电话，说奶奶过世了，我一下子心就乱了，肯定要马上退赛。”刚离开赛道，贺梦就遇到了一位正负责赛道周边秩序维护的执勤警官，后者在简短了解完情况后，马上交接工作然后开车载着她离开了交通管制区域。“一开始那位警官还说可以直接送我去奶奶过世的医院，但那样距离有点太远了，所以就折中操作。”因为有过这样一段意外的经历，所以贺梦对上海半马的“办赛温度”也有了多一重的体会。

说回路跑，贺梦不仅是一名爱好者，还是沪上一个新兴跑团的团长。从起先是为了多点同道中人来一起训练、共同进步，到近两年每个星期都固定组织一次间歇训练和一次长距离训练，在办跑团的这件事上渐渐有模有样，贺梦感慨“好像都是挺自然就发生

了的事情”。另外，虽然她开始马拉松系统训练的时间仅有三年，但在一定程度上，学生时代的体育特长(接受过800米和1500米的跑步训练)也助力她的团长之路更快上轨。

申城的路跑氛围越来越好，活跃于此的跑团数量自然也在持续“做加法”。贺梦介绍说，别看她所在的跑团资历浅，但团内“狠人”却不少。“团友们基本都是认真训练、对成绩有追求的严肃型跑者，在训练中也总有自己的解读和研究。所以，在知道今年上海半马的办赛日期从常规的4月提前到3月后，天气凉快肯定有更高几率能跑得好，挺多人都产生了想要挑战一下半马PB(个人最好成绩)或者赛道PB的想法。”

在想要刷新成绩的跑者中，当然也包括贺梦。就在2026年年初的一站赛事中，她刚把自己的半马PB提高到了1小时30分22秒，如今正是信心比较足的时候。“每年上马平台上都有众多赛事，对严肃跑者来说比较好的一点是它内部的直通体系。路跑训练本身就是一分耕耘一分收获，只要愿意付出精力去科学训练，就有机会一环一环地直通，为自己争取到更多宝贵的参赛机会。对本周日的比赛，我已经有些迫不及待了。”

## 划着轮椅起跑，在“顶流之城”感受路跑热度

### 王斌 跑龄九年

2026年是王斌人生中的第45个年头，也是——他用双手驱动轮椅、奔赴马拉松赛道的第九年。本周日，王斌将和跑团的朋友们一起去挑战上海半马的21.0975公里。

“从2018年搬来上海工作、生活开始，我就一直在积极报名上马平台上的各项赛事，不过名额真的很抢手，需要等待参赛机会。具体到上海半马的话，今年这届将是我第二次参赛，上一回是2021年那届。就国内来说，上海的路跑氛围是最顶级的，外加又是自己生活的城市，所以特别期待本周日的起跑。”王斌说自己平时的生活圈更多是在浦西，所以此番借着参加上海半马的好机会，他既期待着和跑友们相聚，也想近距离再感受一下浦东的发展和变化。

2005年，当时正在北京工作的王斌遭遇车祸，这场意外对他颈椎部位的脊髓造成损伤，虽经过治疗还是四肢瘫痪了(双手无抓握能力，胸部以下无知觉)。“所以总体来说，我划轮椅跑马拉松的难度会比双手拥有抓握能力的(轮椅跑者)更大一点，只能戴着手套用手掌蹭着轮圈往前划，比较难提速度。不过没关系，只要上路了就每一步都是值得纪念的一步。”

也许有人会好奇，上海半马并未特别设立竞速轮椅项目，那轮椅上的王斌是如何报名参赛的呢？其实，王



王斌(右)

斌长久以来使用的都是两只轮子的运动生活轮椅，而非大家在残奥会或马拉松大满贯竞速轮椅项目中见过的三只轮子的竞速专用轮椅，在他想要报名参加某项路跑赛事时，走的大多就是面向普通跑者的通道。另外，还

有一种情况，部分赛事会为包括视障跑者在内的特殊参赛者预留少部分涉及公益计划的名额，王斌也有机会受益。

2018年年初，王斌来到上海开拓事业新版图。此前有过跨境电商行业

创业经历的他，如今是沪上一家科技公司的管理人员。而王斌开始划着轮椅进行路跑训练的起点，正是在来沪发展的前一年，也就是2017年。

“最初只是为了锻炼身体。作为脊髓损伤的患者，尤其是上肢功能受限的颈段患者，划轮椅是最简单、最经济的锻炼方式，不需要特定的器材和场地。戴上手套，推上轮椅，随时随地都可以跑起来。”王斌记得很清楚，在刚开始锻炼时，他在平地上划着轮椅移动200米都是一件费劲的事，然而一旦度过了新手煎熬期，此后的发展就顺畅不少。

从新手上路到第一次参赛，王斌仅用了一年不到的时间。“2017年，在我参加完自己的第一场马拉松比赛后发现，原来和一群人在封闭的马路上并肩前行，你追我赶，那种氛围感是自己一个人跑永远体会不到的。”从2017年至今，王斌已经划着轮椅完成了37场半程马拉松赛和37场全程马拉松赛，并且这项数据还在持续刷新中。

谈起未来，王斌说他的目标是以相对健康、不给自己太大压力的状态去挑战一下完赛100场马拉松(包括半马和全马)，而日常生活的这座城市，以及因路跑赛事而闻名的上马品牌，就是他的底气之一。“生活在上海，这意味着我有更多机会去接触路跑赛事和活动，像上马平台上的比赛，我每年的报名率几乎都是100%。然后，上海又是交通便利的大城市，我还可以向周边辐射去参加更多比赛。”