



跑者与城市同频共振

苏河半马 “秀”出生活质感

仲春时节，草长莺飞，新一年的马拉松热度已渐入佳境。3月28日，2026上海苏州河半程马拉松赛鸣枪起跑。作为以上海母亲河苏州河和城市烟火气为特色的赛事，同时也是本年度最后一站可直通上海马拉松的上马系列赛，共有7000名跑者踏上赛道，去追求终点的荣誉冲线，去走近内心深处的远方，也去感受自身与这座城市的同频共振。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

更宽敞的新起点 被点赞的体验感

“今年的起点给人耳目一新的感觉，换到新的马路上后，起点区域的赛道明显变宽了，起跑后的感觉更好。”完赛后，不少参加过往届上海苏州河半程马拉松赛（以下简称“苏河半马”）的跑者都有了相似的感受，而旅居上海的英国路跑爱好者德怀特正是他们中一员。

苏河半马创办于2023年，过往的赛事起点都设在天安千树旁的莫干山路上。紧邻作为赛事核心元素的苏州河，且拥有够长的直道，这是莫干山路当初被选定作为起点的原因。不过后来，随着赛事规模的成长，便有了做出改变的需求。正是在经过对路况的进一步排摸后，2026苏河半马拥有了崭新的起点——来到了距离原起点不算远但更加开阔的长寿路上。

众所周知，无论是之于半程马拉松还是全程马拉松赛事，起点区域都承受着短时间内最高的人流压力，也是特别容易影响选手参赛体验的“痛点”。如今起点搬家升级，苏河半马无疑更让跑者们喜欢了。

当然，苏河半马组委会的花心思之处，肯定不局限于起点区域。从全方位、多层次的医疗保障体系，到分

布于赛事各个环节的志愿者“小马达”们，再到更多相关部门的跨界保障……都是在为这项城市马拉松上劲。

此次赛道沿线共设置22个医疗站，配备15辆救护车动态待命，并指定三家定点医院开通绿色通道，形成“现场急救——快速转运——医院救治”的无缝衔接机制。另外，为提升应急响应效率，24组骑行急救队在赛道上流动巡检，结合200余名急救志愿者分布关键点位，形成“固定+流动”的双重防护网络。

在本届苏河半马的赛道上，被称为“小马达”的志愿者们再次成为一道流动的风景。此次，共有来自上海应用技术大学、复旦大学护理学院、上海建桥学院、上海交通职业技术学院四所学校的882名“小马达”投身服务。他们分布在检录处、起点引导、完赛包发放等关键岗位，以青春活力守护每一段赛程。从破晓时分的检录引导，到烈日下的补给递送；从终点的暖心祝贺到赛后的物资整理，这群年轻人始终以热情和细心支撑着赛事的每个环节。他们不仅是服务的提供者，更是跑者安心奔跑的坚实后盾。



本报记者 李一平 摄

大众成绩更亮眼 赛事经济更联动

本届苏河半马完赛后，不少严肃跑者关心的头等大事就是男子第150名、女子第100名的成绩分别是多少。这两条基准线代表了有哪些选手能通过本届苏河半马直通12月份的上海马拉松。结果一查成绩，好多跑者都不禁感慨，现在大众组也是越来越“卷”了。

与2025苏河半马相比，本届赛事的这两条直通基准线都有明显提升——这与苏河半马吸引力提升、大众参赛者中的高手越来越多有直接关联。具体提升了多少呢？男子第150

名较上届快了超过5分钟，女子第100名较上届快了超过4分钟。值得一提的是，苏河半马也是本年度最后一站可直通上海马拉松的上马系列赛。

陈泰和是从苏河半马创办时就在积极参赛的跑者，看着赛事从最初的4000人规模发展到了如今的7000人规模。“看着赛事越来越受欢迎，高手越来越多，也越来越难中签，真是既高兴看到它的成长，也祝自己好运。不过在目前的路跑热度下，这也是很正常的事。”

今年苏河半马报名人数创造赛会新高，首次突破4万达到41620人。

同时值得一提的是，本届苏河半马共吸引了来自13个国家和地区的境外跑者参赛。

在大众跑者成绩越发亮眼的情况下，赛事经济与上海这座城市的联动也在苏河半马的赛道外越发力。在住宿保障方面，普陀区文旅局联动13家精品酒店，推出专属优惠与暖心服务。在商业消费方面，普陀区六大商圈联动，为跑者们提供大量优惠。在文旅体验方面，普陀区更是总结了共计四条定制路线，为跑者带来一场深度文化与艺术之旅。

乒乓传情护帕友 各界同心助前行

——第三届上海市帕金森乒乓球锦标赛开赛

本报记者 程超

3月27日下午，静安区体育馆暖意涌动，第三届上海市帕金森乒乓球锦标赛开赛。来自上海及杭州、长春、内蒙古、常州等地的近百名帕金森病患者齐聚一堂，以球为媒交流技艺、共

话抗“帕”心得，社会各界的暖心护航，让这场特殊赛事更具温度与力量。

自2024年国际乒联终身名誉主席徐寅生倡议发起以来，该赛事已成为全国首创、颇具影响力的帕友专属体育赛事，吸引着越来越多帕友加入乒乓抗“帕”行列。本届赛事由上海市社会体育管理中心、上海市乒乓球协会、上海太保蓝公益基金会、静安区体育总会联合主办，静安区乒乓球协会承办。

帕金森病是中老年人常见的神经系统退行性疾病，2021年我国该病患者人数已超500万，发病率高于全球平均水平。乒乓球作为全身性运动，能有效增强患者体力、平衡感与反应能力，缓解运动障碍及抑郁焦虑等症状，更能为帕友搭建社交平台，助其重建信心，这一切都离不开社会各界的同心助力与默默守护。

体育界人士率先发声引路，为帕友点亮希望。徐寅生心系帕友，不仅

倡议创办赛事，更呼吁社会各界关爱这一群体：“越来越多企事业单位和慈善机构投身这项公益事业，让我们倍感欣慰，希望帕友们通过乒乓球强身健体、自信阳光。”上海市乒乓球协会会长楼世和表示，协会始终以乒乓为媒，推动运动康复与帕金森防治深度融合，持续完善帕友乒乓锻炼服务保障体系，让体育公益照亮更多角落。

赛事组织方与裁判团队用专业与温情筑牢保障。本次比赛裁判长徐昱攻介绍，“赛前裁判团队专门研究帕友群体特征，执裁中兼顾专业性与人文关怀，以包容与尊重守护每一位参赛者的赛场尊严。”主办方与承办方精心筹备，从场地布置到赛事流程，全程考量帕友身体状况，打造安全舒适的参赛环境。

帕友们在赛事中传递力量、述说心声。三年前牵头创办“上海乒乓战帕队”的李学海，作为帕友代表用20多年的抗“帕”经历传递信念，他坦言，

正是各界关爱与同伴互助，让帕友们能以颤抖却坚定的手，击打出对生活的热爱。“以前患病后很自卑，不愿出门，是这项赛事和同伴让我重拾生活勇气，每一次挥拍都能感受到力量与社会温暖。”李学海感慨道。第二次参赛的马续耀患帕金森病已有五年，他分享道：“我们有帕友乒乓球群，定期约球缓解病情，这样的赛事给了我们展示舞台，感谢各界关心，让我们知道自己并不孤单，也能凭努力绽放光彩。”

据悉，4月11日上海将组队参加中国香港2026国际帕金森症日帕友乒乓球锦标赛，今年10月世界乒乓球健康嘉年华也将首次落户上海。从赛事举办到公益护航，从专业支撑到民间互助，社会各界用实际行动为帕友保驾护航，让乒乓银球成为传递温暖与希望的载体，助力每一位帕友在抗“帕”路上勇敢前行，书写生命的顽强赞歌。

