

距离上海马拉松开赛还有34天

科学蓄力赴上马 医训相伴助征程



距离今年上海马拉松开赛还有34天，对已获得参赛名额的路跑爱好者来说，马上就要进入倒计时一个月的备赛关键节点。近阶段，他们中的不少人都在一边坚持日常训练，一边思考该用怎样的实战赛来校准状态。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

在赛场中稳住奔跑节奏

路跑训练讲究稳扎稳打，稳定的日常跑量是能力的根基，但同时，大众跑者们也需要通过合适的实战赛事，检验阶段性训练成效，提前适应赛场氛围，打磨比赛状态与临场节奏。

对上海跑者来说，11月的本地就有一些不错的赛事可用作实战练兵。比如，定档11月22日的青浦新城半程马拉松赛，它的参赛规模达到5000人，能还原正式大赛起跑阶段人流交织的现场环境，是不错的大场面练兵机会。再者，它的比赛日距离12月6日的上马比较接近，在气温、湿度等方面，便于跑者提前适应在申城初冬参赛的环境。另外，这种将周末休闲、路跑参赛与青浦水乡风光融为一体的参赛模式，正是近两年走红的新风尚，也与“文商旅体展”的跨界融合同频共振。

用一场半马来为之后的全马热身，这是不少跑者的选择。半马的距离、补水补给节奏、持续有氧负荷等，与全马前半段较为接近。在正式的赛事环境中，跑者们可以对起跑阶段的节奏控制，多久补一次水，什么时候吃能量胶，盐丸是否耐受，对路边观众、赛道转弯、上下桥带来的节奏干扰是否适应等进行实战操练。这些是平日长距离训练时很难模拟出来的。

当然，有些提醒还是非常有必要。比如，对带着成绩目标去跑上马的这部分大众选手来说，他们在赛前“以赛代练”的过程中，就更适合控速，不建议全力冲击成绩，避免疲劳继而对之后的身体状态造成影响。

马拉松门诊里藏着赛前“辅导班”

当大众跑者紧锣密鼓地备战时，申城的第一个马拉松康复门诊也为即将到来的工作高峰做好了准备。

“除了日常这一部分的门诊接待外，在上马赛前的一个月到两周左右，这段时间里来做赛前状态调整的跑者也会增加。”上海市普陀区人民医院马拉松运动损伤康复门诊的负责人王磊医生告诉记者，结合跑者的身体情况和需求，专业医护人员可以将精准的拉伸放松、体外冲击波疗法等组合起来使用，在一定程度上起到缓解跑者旧患或提升跑步能力的作用。“当然，每个人的身体情况不同，所以奏效的程度也会不一样。”

2024年9月，上海市普陀区人民医院开设了全市首个马拉松运动损伤康复门诊，早先是每个星期有一个下班后的时段开设半日门诊，旨在方便跑者们根据日常作息来看诊。而发展到现在，随着前来看诊的患者人数的增加，该院的马拉松运动损伤康复门诊也“扩大版图”，增加到了每周有两个半天的开诊时间。

国内面向大众跑者的马拉松运动损伤康复门诊，是在近两三年里发展起来的一类特色门诊，目前主要集中在马拉松热度较高的国内一线城市。现在，这类特色门诊的核心理念已从“治好疼痛”向早期康复、安全重返赛道等方向发展，而常规跨科室协作也成为常态。





“商圈射击之旅”画上圆满句号

历时四月串联六大商圈
这场射击赛成为商圈体育新样本

本报记者 丁荣

10月25日，2026年上海大众体育季上海市光感射击公开赛总决赛在上海环球港落下帷幕。这场赛事历时四个月，先后落地六处核心商圈，把专业靶场搬进商场，将射击比赛直接送到市民身边，最终在总决赛迎来450名从各分站层层突围的选手，共同角逐18个组别的年度冠军，为贯穿整个夏秋的“商圈射击之旅”画上圆满句号。

本次赛事由上海市体育局、上海市体育总会主办，上海锐猎体育发展有限公司承办，得到上海市体育彩票管理中心、上海市体育发展基金会、上海市射击运动协会、上海市普陀区体育局等单位的支持。赛事以光感射击为核心载体，把传统射击对专注力与心理素质的专业考验，转化为普通市民都能轻松参与的大众体育项目。开赛至今，赛事累计吸引近5000人次参赛及体验，选手覆盖中国、匈牙利、捷克、斯洛文尼亚、西班牙、马来西亚等多国，涉及全国十余座城市，六站赛事全网累计关注度达40万人次，赛场边还迎来了近20个国家的外国友人到场观赛体验。

作为上海探索“商圈体育”的典型样本，本次赛事打破了传统射击项目对场地、安全的高门槛限制，光感技术以光代弹，既保留了射击运动的核心锻炼价值，也实现了全年龄段友好，亲子组赛场中家长与孩子同场竞技的画面，正是项目全民属性的生动体现。

赛事创新将参赛号码布变为商圈消费“通行证”，联动20余家商圈商户推出专属福利，直接带动合作商场累计增收超百万元，单店日常营收提升5%至10%，真正把体育赛事流量转化为商圈消费增量。

■短讯

上海街超足球嘉年华开启

10月31日至11月1日，上海街超足球嘉年华在杨浦区江湾体育场·创智天地广场盛大开启，免费向市民开放。这场嘉年华不仅是街超的场外延伸，更是一场集观赛、互动、音乐、市集于一体的全民派对。

总面积约1000平方米的嘉年华现场设置有街超文化展示、游戏互动、舞台表演、商家市集四大功能区域。除了入围市集总决赛的街道外，嘉年华汇聚了30家商户入驻，包括运动医疗康复、本土特色商户及原创主理人、餐饮配套服务商等，从业赛事装备、潮流周边藏品、运动穿搭，到文创手作、户外休闲好物、特色轻食饮品等，数十个品类打破单一赛事边界，以年轻化、多元化的业态呈现，契合首届街超以足球为纽带、凝聚社区力量的运动生活理念。

九子运动焕新出彩

近日，2026年上海城市业余联赛九子联赛总决赛在上海市宝山区云锦城举行。来自全市各区的九子运动爱好者齐聚一堂，在九子全项赛中展开角逐，为本年度九子联赛画上圆满句号。

作为本年度赛事体系中的最高级别场次，总决赛采用九子全项赛形式，共设打弹子、造房子、顶核子、掼结子、扯铃子、刮片子、滚圈子、抽陀子、跳筋子等九个竞赛项目。参赛选手由全市各级赛事优胜者晋级产生，年龄覆盖青少年、中年及老年群体，并有外籍友人报名参赛，展现出九子运动广泛的群众基础。比赛过程紧张有序，选手们各展所长，现场观众助威热烈。

九子运动是上海传统民俗体育项目，承载着几代市民的城市记忆。经过持续培育，九子联赛已从单一赛事活动，逐步发展为覆盖社区、商圈等多元场景的赛事平台。下一步，赛事组委会将继续探索九子运动的创新传承路径，进一步扩大赛事覆盖面和社会影响力，让这一具有上海特色的传统体育项目在新时代焕发新的活力。

家庭马拉松健康出发

10月31日，2026年上海大众体育季“邮储银行杯”第七届上海市开发区运动会闭幕式2026“家庭马拉松”欢乐家马长三角系列赛上海站在青浦区大观园欢乐开跑。本次活动既是开发区运动会的圆满收官之作，也是家庭马拉松品牌创办十一周年的重要时刻。

赛事以“一起跑·爱陪伴”为主题，以“健康家庭·欢乐家马”为内核，汇聚长三角地区近千名选手，以亲子共跑的方式传递全民健身理念，助力生育友好型社会建设，推动长三角体育一体化高质量发展。

今年是家庭马拉松创办的第十一年。从2016年第一次鸣笛，到如今数万组家庭在赛道上携手冲线——有的家庭从两人世界变成三口之家，有的孩子从跌跌撞撞跑到轻松完赛。“家马”早已不只是一场路跑，更是大家共同的成长记忆。