



上马 不止一条跑道

□ 金雷

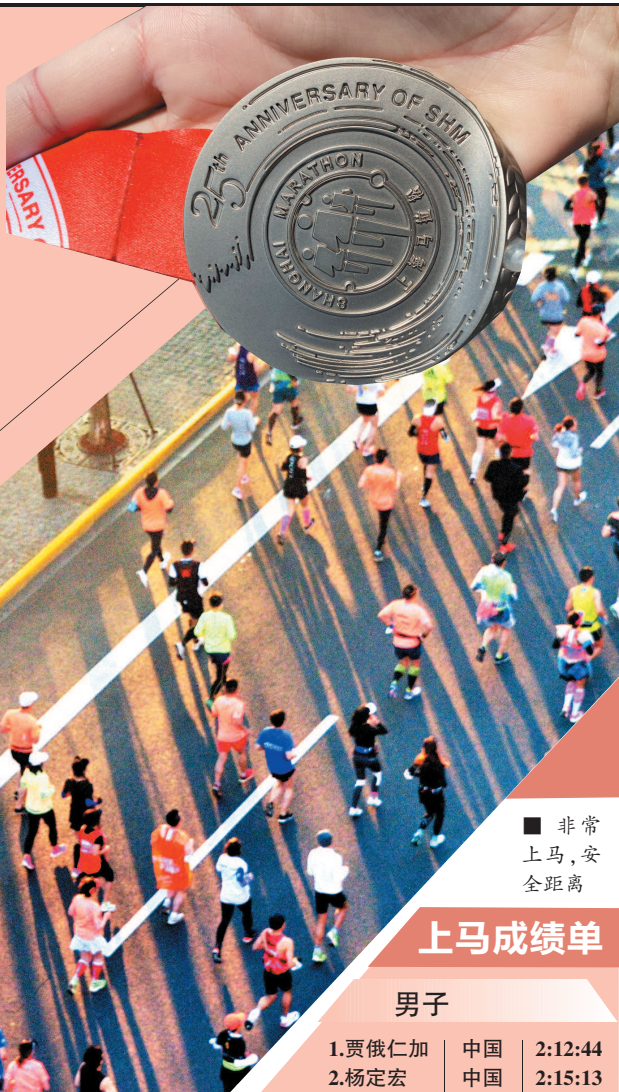
2020 上海马拉松(上马)的完赛奖牌没有镶金,而是镶了一颗宝石,银白的配色,很贴合上马首次升格为白金标赛事。不少选手感叹,今年的奖牌很特别。而这种特别,是大家通过又一轮 42.195 公里的争先,用脚丈量、用心感受后的体验。

2020 是特别的一年,对上马来说尤为。过去的 24 年,上马与跑者一期一会,今年是上马的 25 周年,在疫情防控常态化的背景下,上马如期举行,与大家在赛道相约,为健康而跑。要办好如此意义非凡的一场上马,除了热忱,少不了严谨与实干。这里面,有上马团队点对点细化的 14 个应对场景的防疫方案,有线上线下十多万跑者共襄盛举,还有与庞大参赛选手相同数量的工作人员的尽心尽责。像市八医院共派出 15 名医疗救护人员,包括心内科、骨科、普外科、重症医学科、急诊内科等科

室,医疗保障点序号 18-20 号,在 32-37km 路段,负责云锦路丰谷路交叉口东南面,龙腾大道喜泰支路交叉口西南面,徐浦大桥桥下折返处。领队马文浩说,这也是市八医院为上马提供医疗保障的第十个年头。

终点线上,无论是资深选手还是上马小白,都说今年的上马在自己的参赛经历中占据不可替代的重要一席。疫情的挑战,白金标的标准,却让上马激发出更大的能量,提供更细致的服务和更全面的保障。跑者们说,都知道上马办得好,现在觉得,上马还能办得更好,因为大家感受到了上海这座城市的魅力与温度,也为上海建设全球著名体育城市贡献自己的力量。

办赛 25 年,上马从未止步,只因用信念、勇气和坚韧,赢回无数跑者对上马、对上海的爱。上马,远远不止一条跑道。上马,处处都有爱的足迹。



台前幕后

经历了所有的等待与期许、所有的艰苦与磨砺,今天,跑者们践行与上马的一年之约,用脚步唤醒上海城市的秩序、活力与激情。完成今年这个特殊约定后,他们发现,25 岁的上马有了更多值得热爱的理由。

9000 人分三枪起跑

非常上马顺利举行的幕后故事

1 白金赛道

为什么爱上马? 每一名跑者都有自己的答案。

朱为民是资深上马选手。他清晰地记得 2013 年第一次参加上海国际马拉松半马赛时的情景。“过了中山南路跑到 15 公里,感觉有点吃力,因为配速有点快。这时,一位 60 多岁的跑者从我身边经过,他可能听到我的呼吸节奏有点乱,就特意提醒我:‘小兄弟,不要急,调整步伐和呼吸,你肯定可以的。’”跑友的提醒和鼓励给了朱为民极大的支撑力量,“看到他这个年纪仍跑得非常有自信,速度很快,我也给自己加了把劲,之后的赛程顺利完赛,成绩 1 小时 46 分钟。”

朱为民因此特别推崇上马的氛围,上马也给了他特别的归属感。“我是 2001 年大学毕业后来上海工作,算是新上海人。每次起跑在外滩,那里有上海辉煌的历史,黄浦江对岸又代表着上海的未来,和这么多志同道合的选手一同奔跑,我真的很自豪。”

今年上马首次升格为白金标赛事,白金标的品质体现在哪里? 朱为民说,起跑后,前 3 公里的赛道上都有

志愿者回收口罩,很方便。赛道人性化的布置,工作车与选手拉开更多距离把全景让给跑者,每 2.5 公里就有指示牌,一路陪伴的鼓励标语,都给了朱为民等更好的体验。

以 3 小时 28 分 53 秒冲过设在徐汇滨江西岸艺术中心的终点后,朱为民挂上奖牌留影,脚下的跑鞋已换成拖鞋,这是白金标上马今年特地为选手准备的,“很贴心。因为我们完赛后鞋很紧了,穿上拖鞋能更快地放松。”

终点线上,8 岁的儿子正等着朱为民。“我经过的时候,他为我加油,说‘爸爸最棒’,拿出相机为我拍照。”完赛后,朱为民把奖牌挂在儿子的脖子上。孩子说:“以后要像爸爸一样去拿第一。”



■ 阳光跑者
本版图片
李铭坤
杨建正 摄

2 线上赛道

今年上马首次推出“线上跑”,小小一个创新,却凝聚起更多热爱上马的跑者。截至上周,已有超过 12 万人报名,成团跑团 298 支。来自延安洛川的杨静与几位老乡组成了苹果跑团,按照“线上跑”的要求,完成全马接力。

“我除了报个人赛外,就想再组个团加大一点力度。”那天临近半夜,离报名截止时间剩余不到 2 小时,杨静打电话给几位跑友,结果大伙一听就支持。但要组团完成接力赛并不是件容易的事。杨静和团友做了非常详细的安排,用 2 天时间安全完赛。第三棒的陈德荣因为要早上 6 时上班,就选在清晨 4 时 30 分出发,而接棒的李小强因为 7 时 10 分上课,把开跑提前至 6 时。“大家非常认真,什么时候接棒问得清清楚楚,生怕没按时间来。”杨静说,因为大家多次报名上马未中签,很愿意一起努力,碰碰这个运气。

杨静指的“运气”就是“上马线上跑”的额外福利,在 11 月 29 日前完成

3 幕后赛道

上马能如期举办,还有很多人在另一条赛道与时间争先。上马承办团队东浩生赛事管理有限公司总经理周瑾透露,今年三四月份,团队就启动方案策划,并将防疫作为赛事配套方案的重中之重。尤其是在将参赛选手人数从 3.8 万人缩减至 9000 人后,这 9000 名选手如何安全、顺利完赛,成为上马团队日以继夜推敲调整赛事方案的核心内容。

7 月,上马组委会成立并启动准备工作。上马现场总指挥杨培刚透露,提前 3 个月,团队去勘察比赛路线,调整了新开河路和徐汇滨江西岸艺术中心等地方。但防疫的重点仍是起跑的外滩金牛广场,如何让 9000 名选手在出发前减少人流聚集,保持安全距离?

上马最后改为分 3 枪开跑,每枪 3000 人,每枪之间隔了 10 分钟。但起跑线前如何让庞大人群避免聚集,仍让团队费了不少脑筋。“最后是在每一名选手脚下标记蓝色的点位,一个人就是一个点位,9000 人就是 9000 个点位。”杨培刚说,连续几个晚上,团队工作人员从起点所在的浦发银行到南苏州路测试站位,最后确定每个点位间保持 1 米的安全距离。

但问题又来了,分三枪起跑,选手开跑时间不同,如何保证每一名选手的成绩真实有效? 上马团队有自己的先进武器。杨培刚说,只要你跑在上马赛道上,你的信息就有源可溯,“从起点,到每一个路段,再到终点,我们对每一名跑者的用时都有记录,有完整的信息溯源,确保大家的的成绩都是公平公正的。”

首席记者 金雷

■ 非常上马,安全距离

上马成绩单

男子

1. 贾俄仁加	中国	2:12:44
2. 杨定宏	中国	2:15:13
3. 栗国雄	中国	2:16:57

女子

1. 李芷萱	中国	2:26:39
2. 焦安静	中国	2:33:55
3. 陈为芬	中国	2:37:41

项目的跑者中,100 人有机会获得明年上马的直通名额。今年 50 岁的杨静从 2018 年开始练习跑步,接管家乡榆林县的跑团后,就在跑步的路上停不下来。“好多跑友说上马办得非常好,而且报名费始终如一,最主要赛道好,补给丰富,观众热情规模大……好想想参加!”完成“上马线上跑”的个人赛和团体赛后,上周杨静来上海参加了静安女子马拉松,“不管啥比赛,只要在上海,我先把它赛了,心里感觉离上马近了一些。”

今年上马有近 12 万人参加预报名,“线上跑”给广大跑者铺设了另一条上马的赛道。参加的跑者不仅能得到上马直通积分,还能和线下赛一样获得上马完赛奖牌。于立彬计划在今年上马打破自己 3 小时 56 分钟的 PB,虽未如愿中签,但他很喜欢“线上跑”的创意。“既满足未中签跑者的参与感,又保障上马正常进行,在疫情防控的背景下给上海乃至全世界一个稳定的信号,让老百姓的生活工作更有信心。”



■ 上马志愿者