



男子组冠军杨绍辉冲刺

本报记者 孙中钦 摄



选手完赛后合影留念

本报记者 孙中钦 摄

# 上马 跑过风景跑过你



上午7时,上海马拉松准时开跑

本报记者 孙中钦 摄

本报记者 李元春

今天上午7时,万众瞩目的2022年上海马拉松鸣枪开跑,伴着晨光、微风和深秋的美景,18000名跑者从外滩出发,共赴这场赛事。

今年的上马于外滩金牛广场起跑,终点设在龙启路云锦路,参赛规模为18000人,只设全程马拉松项目。早晨5时多,天还没有完全亮起来,已经有许多迫不及待的跑友赶到了外滩,毕竟这是上马时隔两年之后回归,比赛现场洋溢着欢乐的气氛,不同的人有不同的收获。

分区存包,赛道集结,合影留念,积极热身,鸣枪出发……早上7时,盛会开场,选手们摘下口罩,脱下雨衣,放下水瓶,争先恐后欢快向前。今年的赛事依然采用分枪起跑,共分三枪,AB区第一枪、C区第二枪、DE区第三枪,分批次出发,起跑顺序靠后的跑者们,也很

据工作人员的指挥有序候跑。而在所有选手都出发后,现场的志愿者们又迅速出动,把选手们放在一旁的垃圾迅速清理干净。随后,环卫工人并非开着清扫车驶过,外滩马路迅速恢复了以往的洁净。一切环节,都是那么有条不紊,上马展示出上海强大的办赛能力。一路向前,选手们跑过外滩,跑过南京路,跑过静安寺……一根赛道,串起申城的地标景点,城市最好的风景,在脚下,在眼前,上马,跑过风景跑过你。

两年前,上马用整整79页的防疫方案,以及史无前例的“9000个蓝色点位”等举措,惊艳了世界,并成为跑圈佳话。如今,科学、周密的防疫措施和细节,仍是上马能在疫情下成功举办的有力抓手。今年的上马,也对防疫与安全格外重视。除了周到细致的赛前、赛中、赛后防疫环节,比赛期间,上马赛道沿线共设9处能量补给站,饮料站、饮水/用水站也一应俱全,根据跑者赛事过程中对能量补给的需求,补给站设置了各类补给

品。赛道周边还设置了8个喷淋站和4个冰站,参赛选手可根据各自身体状况,选择跑过喷淋站进行降温或取用装有碎冰的布袋直接冷敷降温。

“在这样的非常时期,这场赛事来之不易,我们也等了太久了。”许多人在这场马拉松中收获了信心,市民李先生就是其中之一,踏上赛场的他也抑制不住兴奋之情,“很开心今年上马如期开跑,再次回到赛道上的感觉非常兴奋。跑步让人更健康、更朝气蓬勃,上马的开跑也体现了上海这座城市的乐观、韧性和活力。”

上马26载,跑者们刷新个人最好成绩的同时,这一品牌赛事也在不断刷新着自己的纪录,为这座城市带去新的荣光。全程马拉松,从起点到终点,不过42.195公里,但对于大多数跑者而言,人生的赛场,始终一路向前。用城市作为背景,跑者犹如这个城市流动的音符,奏响的,是一阙永不停歇的歌谣——奔跑的上海,活力不停,信心不止。



xmsyb@xmwb.com.cn



选手们激情洋溢地奔跑着

本报记者 张龙 摄



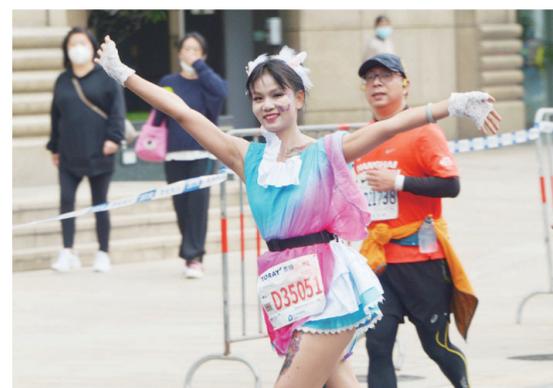
上海马拉松是长跑爱好者的聚会

本报记者 孙中钦 摄



视障选手参与马拉松

本报记者 孙中钦 摄



穿着时尚的美女跑者张开双臂,充满上马的欢乐激情

杨建正 摄



选手完赛后击掌庆祝

本报记者 孙中钦 摄