

今晨7时，2022年上海马拉松准时鸣枪起跑，18000名跑者“跑过风景跑过你”。在经历了2021年的暂别之后，今年26岁的上马如约而至，上马给今晨的上海带来一份活力。

上马 鸣枪 申机勃勃

SHANGHAI MARATHON

上马冠军

男子组冠军
杨绍辉 (2小时16分04秒)

女子组冠军
张德顺 (2小时28分17秒)

记者手记

一份活力 一种韧劲

今年上马的参赛者何翌说，自己是个幸运儿，因为今年上海两大最重要的赛事他都参加了，“水里有上艇，陆上有上马，能参加这两大赛事的人，还不算幸运吗?!”

何翌曾是一位专业赛艇运动员，在2008年北京奥运会上获得第七名，退役后他来到上海立信会计金融学院当老师，并率领学校的赛艇队参加了10月底的上海赛艇公开赛。而这次的上马，也将成为何翌的首个全马，“普通老百姓也确实需要有这样一个品牌赛事的激励，能让我们对未来抱有信心，因为毕竟疫情总会过去，正常的生活总会回归。”

席卷全球的新冠疫情，不仅改变了世人的生活方式和社交习惯，也给举办上马这样大型的体育赛事带来巨大挑战。但是民众对运动的热爱、对梦想的追逐不会停息，大家希望看到城市街头奔跑的身影，因为那不仅仅是一个个具体鲜活的个体，也是一团团可以照亮其他人的火炬。最终，2020年，上马举办，成为当年全球唯一保留大众名额的白金标赛事；今年，上马回归，也让世界再次见证了上海这座城市的软实力。

众所周知，马拉松所蕴含的挑战自我、挑战极限的独特气质，能够潜移默化地重塑城市精神和文化氛围，让城市更具动感和活力。而在这个深秋，在上海，上马闪耀重启，并用韧性、治愈和活力来塑造城市的精神气质，这是信心的传递，这是活力的共鸣，足以令人振奋。疫情要防住，但生活的河流仍需要奔流。上马的举办，已经不只是一场马拉松的狂欢，它更像是一缕自信的光芒，洒在每个人心中。

疫情之下，城市在奔跑；城市之中，无数人同行。一个个“奔跑”的个体，最终会汇聚起一股磅礴的奋进力量，奔向明天。

李元春

▼ 陪跑员陪着视障跑者

杨建正 摄



上马今晨开跑

本报记者 孙中钦 摄

一个人的上马

熟悉马拉松的人都知道，这项运动从来不是年轻人的专利，不少高龄跑者同样爱它、征服着它，童元文就是其中一位——今年78岁的他，已经跑了90多个马拉松，他的目标是跑满100个。

童元文是退休后才开始跑步的，“一开始我只是自己跑，每次就跑5公里左右。后来认识了一些跑友，在大家的引荐下开始参加比赛。”童元文说，2008年的上海半马是他的赛道首秀，“当时我已经64岁，家里人担心，所以只跑了半程马拉松。原计划跑进2

小时，到终点时一看计时器，成绩是1小时45分。”

让童元文信心倍增，2009年他再次踏上上马赛道，这次报了全程，也是他人生中第一场全马，3个月的备战换来3小时55分01秒的好成绩。“此后就一发不可收，第二年跑了大连、北京和上海，第三年跑了厦门、拉萨、黄果树、杭州，反正一年比一年多。2013年开始出国跑，柏林、雅典、以色列、波士顿……”如今在童元文的手机相册里，几乎都是奖牌照片、成绩证书和他在世界各地参加

马拉松的留影。他也感慨地说，跑步给自己带来了健康，也带来了快乐，让自己变得更年轻了。

跑了90多个马拉松，童元文的全马最好成绩是3小时35分，用圈内术语来说，他绝对算是一位“严肃跑者”了。不过童元文说，他的梦想是挑战100个马拉松，这次跑上马不苛求成绩，安全健康完赛最重要，“好好享受运动的快乐吧”！

像童元文这样上了年纪的跑者，在每一年的上马赛道上都能看到，他们中的绝大多数人不仅见证了上马的成长，更身体力行地诠释着永不放弃的上马内涵——只要坚持不懈，每一个跑完全程的人都是赢家。

两个人的上马

梅说，在上马跑道上两人也会体会到生活中那种相濡以沫的感觉，“他成绩好，是牺牲了时间来迁就我，一直陪在我身旁，最后我们以520的配速完赛。”而说起和妻子一起跑马拉松的意义，陈云的回答言简意赅：“就是相互陪伴嘛！”

上马就像一把锁，锁住了夫妻俩20年的感情。在上马顺利完成自己的第一个全马后，邹春梅开始规划起未来的“二人马拉松”，可让她没想到的是，因为疫情，那次上马之后至今，两人只跑了一个无锡马拉松，今年的上马是她的第三个全马，“一开始有些忐忑，不知道上马会不会被取消，等待赛事最终确定，

才放下心来。”

如今，邹春梅也成了一位忠实的跑步爱好者，她平均每周跑步5次，三年跑下来，在今年上马举行前一天，跑量正好达到一万公里。今年的上马，夫妻俩一同从B区出发，两人没想着要创造最好成绩，只要携手安全完赛就好。“我老公原来的目标是在50岁之前跑满100个马拉松，本来之前已经完成了30多个，后来受疫情影响，这三年都没有几个马拉松比赛。”邹春梅说，如今上马如约回归，相信未来也会越来越好，“我们两个人将会继续一起跑，跑遍全国，甚至跑遍世界。”

一群人的上马

没有光明，依然奔跑，你就是我的眼，让我看到光明和希望……这次上马，有一群包括马神鹰在内的特殊参赛者，他们就是来自“黑暗跑团”的脑瘫、视障和听障跑者，这些人在陪跑员的帮助下，成功踏上了上马赛道。

32年前，马神鹰的母亲身怀三胞胎出现早产，她和弟弟妹妹一出生即被放进暖箱，最终由于过度吸氧导致三人全部失明。32年后，自强不息的马神鹰成为某高科技公司员工，而她的另一个身份，则是“黑暗跑团”的一员。每周一次，在陪跑员的带领下，她和其他团员一起奔跑在徐汇滨江，听风穿过身体的声音。今天，上马举办日，也是马神鹰的生

日，她勇敢地站上了上马赛道，挑战个人首个马拉松，作为送给自己的生日礼物。“其实在2021年，我就想挑战一下全马，但因为疫情上马没有举行，于是在我生日那一天，我和陪跑员一起跑了一个全马。”马神鹰说：“如今，我终于真正跑上了马，心愿达成了。”

“我们通过建立陪跑者与视障跑者沟通的渠道，改变社会对视障群体的偏见和歧视，促进跑道无障碍，人心无障碍。”黑暗跑团创始人蔡史印介绍，黑暗跑团成立于2016年，初始团员均为盲人，此后逐渐有听障人士、脑性瘫痪和孤独症患者加入，“参加马拉松是帮助他们平等融入主流社会的契机，特别是很多视障

跑者之前从来不动，自从跟着我们从徒步到跑步再到参加马拉松，完全改变了他们的生活甚至人生”。

蔡史印说，黑暗跑团从2016年开始参加上马，今年已经是第六次，而这次将有1名脑瘫、9名视障、16名听障跑者和60多位陪跑员参赛，其中1名脑瘫和7名视障跑者都是首马，“其实每年的上马，都是我们跑团最大的节日，全国各地的跑友和陪跑员志愿者们聚在一起，大家一起分享战胜自己的喜悦”。

除了马神鹰，63岁的老穆曾是一名癌症患者，也是一位视障人士，他已经跟着黑暗跑团完成了十公里、半马，这次也在陪跑员的帮助下冲击上马全马。他说：“跑团就是我们难道家，陪跑员就是我们的眼睛，我们一起跑向光明。”

本报记者 李元春

