

申城本月已官宣了三项半马赛

大众路跑复苏 描绘魔都春景

昨天,2023嘉会医疗上海女子半程马拉松在上海国际贸易中心举行新闻发布会,宣布比赛将于5月1日开跑。这是本月上海官宣的第三项大众路跑赛事。在女子半马前,上马系列赛中的上海半马和苏河半马将于4月中下旬先后鸣枪。进入2023年,大众路跑赛事正在迎回属于自己的春天。

家门口跑步的幸福感

根据中国田径协会公布的数据,今年大众路跑赛事进入全面恢复的节奏。目前上半年已备案的赛事有133场,赛事级别也继续提升,不少瞄准国际田联的金标而去。具体到上海,白金标赛事上马开启系列赛事,上半年就有上海半马、苏河半马和上海女子半马三项大众赛事落地,接力描绘魔都的路跑春景。

值得一提的是,今年路跑赛事与各区的协作更加紧密,或者说是应广大跑友的需求,发掘出更多“家门口跑步”的景观和乐趣。将于4月22日在普陀区进行的首届上海苏州河半程马拉松,就把“一江一河”的城区底色融进了赛事。2020年底苏州河沿岸全面贯通开放,其中21公里岸线在普陀区。水质提升、环境改善后,亲水成为区内沿岸居民的生活日常,平时就能见到各年龄段的跑友,沿着苏州河岸边改建的沥青跑道欢乐开跑。

得知首届苏河半马将在普陀区内进行,许多跑友都有一种幸福感。家住云岭东路的跑友老沈已经报名,“能在自己最熟悉的地方参加比赛,蛮开心的。这条路线,好几段都是我平时打卡经过的。”老沈透露,自己和跑友们研究了首届苏河半马的赛道,从莫干山路的“大洋晶典·天安千树”开始,经过上海造币博物馆、半马苏河公园

等地标性建筑,“这也是最有烟火气的一条半马赛道。”

定于五一劳动节鸣枪的上海女子半马,则将时隔两年回到长宁区开跑。比赛终点中山公园打开围墙后,众多美景与苏州河市政段融为一体,本次赛事将这段融汇百年校园、百年公园和百年道路的公共空间纳入赛道,会让跑者有一种用脚步丈量长宁历史的崭新感受。另外跑友提到女子半马的神仙路线——那是一段6.25公里的外环生态绿道,届时跑在生态绿地和休闲步道结合的环境中,真有“绿野仙踪”的味道。

专业业余跑者共提升

2月19日,今年上海首个大型路跑赛事“蒸蒸日上迎新跑”在上海国际赛车场鸣枪。原本赛事是安排在每年元旦,今年延期了七周,报名开启后,4500个名额几乎被秒光。当天5.4公里的欢乐跑,不少跑友均是全家出动,一起来体验久违的快乐和酣畅。女子组第一个完赛的林绮说:“感觉和蒸蒸日上这个赛事名一样,大家都开始恢复到正常的生活中。”

期盼已久的赛事回归,大众跑者的热情被迅速点燃,也为比赛质量的提升,提供了强大的推力。一周前的无锡马拉松,路跑圈内不仅为太湖之滨的樱花跑道惊艳,更为井喷的好成绩相互道贺。共有1262名选手跑进3

小时,创造全国单场城市马拉松赛“破3”的人数纪录,这其中,大部分是大众跑者。而同样在上周末进行的重庆马拉松,也有727名跑者“破3”。

上海体育学院新闻与传播学院副教授、资深马拉松爱好者陈国强将参加4月16日开跑的上马半马,他表示,这段时间正是上半年马拉松比赛的窗口期,气候、温度都合适,而参赛容量各为四五千人的上海半马和苏河半马分别在浦东和浦西两块区域举行,赛道封路对城市交通的影响减小,形成错位的同时,满足更多跑者的需求,“时间上两项赛事隔了一周,恢复起来也足够。”

中国田径协会公布的大数据分析报告指出,近几年国内城市马拉松呈现大众选手成绩明显提升、精英跑者数量增幅显著的特点。身为中国田径协会新闻委员会委员,陈国强通过自己参与的赛事工作和比赛经历也感受到,因为对健康生活方式的普遍重视,马拉松爱好者的队伍在继续扩大,“无锡马拉松我跑过三次,路线好,地势平坦,虽然赛道转弯多,但这次的好成绩证明,很多业余选手都作了充分的准备和调整。”

下个月起,口碑赛事上马系列赛将全面开启,上海也将迎来一幅全民路跑的盛景。陈国强预测,届时率先鸣枪的上海半马,男子前100名选手都可能跑进1小时22分的水平。

首席记者 金雷



场外音

踏着春天的脚步,上马系列赛与我们重聚。前两年因为疫情影响,路跑赛事的平台少了很多,热爱跑步、追求健康生活的大众跑友们静静等待,殷殷期盼。从今年开始,不管是多种距离的短途跑,还是半马、全马,大家熟悉的路跑赛事纷纷恢复,可供选择的平台更加丰富。今年上马的系列赛中,有针对少儿、家庭和女性跑者的比赛,以及将为企业团队打造的专项赛事,下半年,上马系列赛可能落地更多城区,并走出上海拥抱长三角,覆盖更多的跑友群体。

热爱路跑,有许多理由。正如我们热爱上海的理由,因为远处总有不一样的风景,吸引着我们的脚步去探索,去体味。今年上马系列赛的回归有一个鲜明的主题,就是让广大跑友更自在融入城市的历史与发展中去。

像主推“苏河新活力”概念的首届苏州河半程马拉松,旨在通过路跑赛事,把城区高品质的生态空间和运动空间结合起来,引导跑友跑进上海人五彩斑斓的生活绣带,赛出苏州河人文脉络和治理成果,用奔跑的脚步探索上海城市母亲河的水岸新貌。

人民城市人民建,人民城市为人民。把最优质的、最宝贵的资源真实落实并惠及广大市民,以上马等路跑赛事为例,体育元素正成为一个重要的抓手。

◆ 金雷

最优的资源

文体人物

对于23岁的覃海洋来说,全国春季游泳锦标赛是通往巴黎奥运会道路中,检验磨炼自己的重要一站。沉寂许久的他,不仅豪取蛙泳3金,还刷新了男子50米蛙泳亚洲纪录,这位上海选手成为本届赛事最亮的那颗星。

覃海洋是国内男子200米蛙泳的王者,但在短距离蛙泳项目上,他的表现不及湖北名将闫子贝。不过,本次赛事的第二个比赛日,覃海洋便在男子100米蛙泳决赛中力压闫子贝,以58秒66夺冠,成绩仅比由闫子贝保持的亚洲纪录慢0.03秒。夺冠之后,他便直言:“我的目标本来是要打破这个纪录的。虽然有点遗憾,但我相信,自己一定能够在5月的全国冠军赛去实现这个目标。”

前晚,覃海洋又在自己的优势项目男子200米蛙泳项目摘金。昨

游泳春锦赛上海名将覃海洋
夺三金并超亚洲纪录

淡定哥 心态更好了

天上午的50米蛙泳预赛中,他游出了26秒63的成绩,刷新此前由闫子贝保持的26秒86的亚洲纪录。

昨晚以26秒77拿下男子50米蛙泳冠军,覃海洋在本次春锦赛上包揽了男子蛙泳的3枚金牌。

如今,覃海洋已经成长为上海游泳队的领军人物。生活中的他,是一个在教练眼中做什么事都慢半拍的“淡定哥”。对于这一调侃,覃海洋解释道:“只要到了比赛中,动作就会很快。”在采访中,覃海洋说话总是很慢很慢不搞笑、也不语出惊人,始终四平八稳。

刚出道时的他,接受采访时把

央视记者急得满头大汗,“每个答案都是‘三字经’,三个字。”而现在,覃海洋回答问题时更顺了,慢条斯理的语气中充满了信心。

过去两年,覃海洋遭遇了进入国家队后第一个难关,他似乎怎么也找不到感觉,在大赛中屡屡折戟。而这一次“水到渠成”的背后,新的教练团队起到了极为关键的作用,这次同覃海洋一起登上领奖台的是上海游泳队主教练、国家队金牌教练崔登荣,崔登荣是将张雨霏带上奥运最高领奖台的功勋教练。

覃海洋进入崔登荣组仅一年不到,“我觉得磨合得比较成功,有了



覃海洋夺冠后很淡定
图 新华社

一个比较好的成绩,也有一个比较好的效果。”利用去年底短池游泳世锦赛的参赛机会,他和教练认真观察并研究了国外运动员在100米和200米蛙泳上的特点,有了新的收获。其次,他在抱水、手脚协调等技术环节上有了新的调整,而在体能方面也得到了极大的加强。在网上分享的视频中,经常能看到覃海洋

和张雨霏比拼打腿速度。

在覃海洋看来,崔教练对自己帮助最大的,还是心态上的变化。“技术上的调整虽然也有,但都是微调。我现在这个阶段,大改并不是一件好事。调整心态、提升自信心,崔指导在这方面对我的帮助非常大。”

本报记者 陶邢莹