

# 文体汇



扫一扫添加新民体育、新演艺微信公众号



扫码看  
轮椅跑者征  
战上马



轮椅跑者出发  
本组照片 记者 李锦坤 摄

## 场外音

### 追梦路上的温暖底色

■ 金雷

如果问一项城市路跑赛有没有梦想?跑过28年的上马回答:当然有。

今天上午6时45分,外滩金牛广场,上马竞速轮椅组迎着朝阳率先开赛。15分钟后,全马和健康跑项目共3.8万名跑者携手出发。

马拉松赛道上的别样美丽和温暖底色,展现的是城市的实力和魅力。对标大满贯赛,今年上马首设竞速轮椅项目。为方便轮椅跑者参赛,组委会首先对赛事路线进一步优化,为避免出现急弯、窄路和过多折返的路线,取消原有徐滨江路段,改为原徐滨江段沿线市政道路瑞宁路和龙腾大道。跑者体验下来纷纷表示,赛道整体较往年更为平整。而且,国外的赛道路面时有破损,还要注意窞井盖,而上马的赛道条件好,路面干净。

为方便轮椅选手使用,上马赛道在5、10、20、30、40公里处各增设了一处无障碍卫生间,此外,起点和终点分别设置了备赛区 and 休息区,颁奖舞台铺设了无障碍通道,方便轮椅选手上下。轮椅跑者表示,看到流动的无障碍厕所,身上顿时起了一层暖意。

每一处细节,体现的均是上马高质量、有温度的筹备。而跑者们的回报,便是今天赛道上的热情、坚持和勇气。这反过来给了上马更大的鼓励。

追梦路上,上马不仅求速度,更求包容的城市文化。相信,当这些元素趋于完善,融入上海这座城市的日常,上马一定能够并肩世界马拉松大满贯赛,通过马拉松的力量,去激励更多人。



## 二十八年上马首设轮椅项目——他们,与上马一同晋级

上马曾多次向轮椅跑者敞开怀抱,今年,上马候选马拉松大满贯赛,首次设立竞速轮椅项目,进一步展现赛事的包容、城市的温度。我们来听听新老两位上马朋友的感受,他们都用车丈量过这座体育之都,并因为马拉松与上海有了更深的情感连接。今天,他们与上马一同晋级,开启更美好的旅途。

### 从观众到残奥会冠军

竞速轮椅参赛阵容中,有巴黎残奥会金牌得主、上海运动员代云强。第一次能转动车轮,奔跑在家门口的赛道上,奥运冠军特别期待。

代云强自小双下肢残疾,虽行动不便,但他爱看体育频道的节目。2008年北京残奥会,电视转播竞速轮椅比赛,代云强看得特别投入,“当时还不知道这叫什么项目。后来市里招运动员,就去报名了。”

就这样,代云强进入竞速轮椅队,开始了日复一日的训练。卧推,引体向上,双杠,他苦练上肢力量,最高增重10公斤。代云强现在用的是一辆跟了自己8年的竞速轮椅,车子是他的“双腿”,冲刺时时速超过35公里,“人车合一,因为我们是腰腹发力来控制车子,我当中换过车,但还是原来的这辆合拍。”

东京残奥会,代云强第一次代表中国出战。竞速轮椅男子800米T54级比赛当天,东京下起大雨,雨点不停地砸在赛道上。预赛代云强跑了个第八,刚好挤进决赛,不过跑得有点狼狈,车轮溅起的水不停打在他嘴里,“比赛中一直在‘喝水’,视线也受影响。”决赛,代云强吸取经验戴上眼镜,最终赢得这个项目的银牌。今年9月的巴黎残奥会,代云强在竞速轮椅男子400米T54级夺下金牌,登上了最高领奖台。

### 看到的世界不再闭塞

轮椅场地赛之外,近些年,代云强的身影出现在成都、大连、厦门的马拉松赛道上,并体验了伦敦、纽约等大满贯马拉松赛。按他的说法,跑过很多地方,见过很多人。问代云强,用车轮丈量那么多城市是什么感受?他说,“心打开了,认识了世界,交到了朋友,‘以前会有些自卑,伴随练习竞速轮椅、参加比赛,慢慢地内心强大起来,看到的世界也不再闭塞。”

### 轮椅跑者的幸福时刻

代云强特别希望上马能入选大满贯系列,这样竞速轮椅项目能留在上海,让国内的运动员弥补参赛经验,“我去国外比赛,竞速轮椅组别有六七十人参赛。他们非常放松,融入马拉松赛的整个氛围,因为参加比赛的机会很多。”上午6时45分,代云强与其他11

### 马拉松让他找回天性

上马候选大满贯赛事的签约仪式,来自广东的林文超受邀出席,他的记忆中,上马的参赛经历依然鲜活。2017年,20名生活轮椅跑者首次受邀参赛,当林文超用尽全力滚动车轮冲过终点时,计时器定格在4小时36分。

“人有奔跑的本能,马拉松让我找回天性。”林文超说,“在上马,我有另外一个感受,不觉得自己是轮椅跑者,而是一个健全人的身份。大家一起跑的时候,感觉不到自己用的是轮子。”

林文超是国内最早参赛马拉松的

### 倡导城市无障碍环境

上马的赛道,对使用生活轮椅的残障跑者来说挑战更大。“最难的是爬坡,比拼耐力。”林文超说,“尤其经过桥梁时,特别要注意轮椅能否持续性地滚动。”为了跑好比赛,林文超组建“铿锵骑士”跑团,团员都是他这几年来在跑道上认识的朋友。

上马设立竞速轮椅项目,虽然受邀参赛的是专业运动员,但同样为大众轮椅跑者带来新的机遇。用于赛事保障的厕所等无障碍设施,方便了城

上马,代云强很早就开始关注,今年家门口的赛事首设竞速轮椅项目并邀请他参赛,代云强非常开心。从巴黎回沪后,他在位于奉贤区的上海市残疾人体育文化促进中心开启备战。每次上公路训练,代云强至少跑20公里。进入冬训期,他加大训练量,“重要的是控制体重,因为比赛时是趴在车座上,体重太大大会挤压腹腔。还有训练后的恢复,因为消耗非常大。”

名轮椅运动员从外滩金牛广场起步,奔向设在徐家汇体育公园的终点。他透露,上马途中,有一段独属于轮椅选手的幸福,“遇到下坡的时候,我可以稍微放松下,欣赏沿途的美景。”

圆梦上马后,34岁的代云强要继续奔跑下去,“在竞速轮椅项目上坚持了这么久,自己其实挺激动的,我觉得身体还行的情况下,还要努力训练。”

轮椅跑者之一,他评价,在上海,盲道、斜坡等无障碍设施做得到位,“对我们残障人士来说,去到哪里都比较方便”。他感触更深的,是上马赛道上的温暖。

林文超第二次参加上马的那天正好下雨,最后10公里,他感到体温下降得厉害,有了退赛的念头,“我当时冷得都动不了了,一位女跑者从我身边经过,发现我的状态不好,她就把自己身上的防寒布脱下来,严严实实地把我裹住。”还不止这些。这位女跑者选择陪着林文超一起跑,直到终点。林文超说:“其实上马途中,一直有不同的跑者陪着我。”(见右下图)

市中更多的残障人士。林文超说,“更重要的是让我们比较有信心,名正言顺地站上这座舞台。”

林文超和志同道合者呼吁:轮椅跑者保护好自己,一同维持好赛道秩序,同时希望轮椅项目的比赛更标准化,“生活轮椅速度要慢一些,如何去设定标准?这些年认识了许多跑者,大家都有这种需求。我们参赛追求的不是名次,而是倡导城市无障碍环境。鼓励更多残障人士融入社会,马拉松是一个很好的载体。”

本报记者 金雷