

2025 上海马拉松本周日鸣枪,今年有哪些变化—— 对标大满贯 上马再升级



▲ 去年上马比赛场景

本周末,申城将再次因奔跑而沸腾。11月30日,2025上海马拉松即将在外滩鸣枪起跑。作为中国目前唯一的雅培世界马拉松大满贯候选赛事,今年的上马承载着比以往更特殊的使命——这是其冲击“世界马拉松大满贯”头衔的关键考核年。在为期三年的考核期内,组委会必须确保2025年与2026年两届赛事全部达标。为此,从赛事组织到跑者体验,上马进行了一系列对标国际顶流的升级。

▶ 马拉松大神基普乔格为上马站台

组织优化 分枪起跑精准分区

在昨天的赛前新闻发布会上,上马赛事运营方上海东浩兰生赛事管理有限公司总经理朱骏炜透露,一场赛事想要成为大满贯赛事,需要满足103项考核,上马去年赛后仅仅收到了其中12项需要提升的意见,今年组委会已一一对应进行了整改和准备。

最受关注的变革之一,是起跑方式的革新。今年上马将告别以往的单枪起跑,而采用三枪起跑模式。这一调整将有效分散起跑区密度,为跑者创造更开阔的初始赛道空间,有助于选手发挥最佳水平,创造更好成绩。与之配套,赛事整体关门时间也相应延长15分钟。

同时,参赛分区制度得到优化。组委会将严格参照中国田协过去三年的成绩数据进行分区,只要跑者能提供有效的官方成绩

证明,即可被分入与自身实力相匹配的区域。

服务升级 补给扩容贴心周到

除了硬核的竞赛规则调整,今年上马在赛事氛围与服务“软实力”上同样下足功夫。赛事仪式感被提升到新高度,起跑前将首次增设“特邀运动员入场”专项仪式,主持人将逐一介绍参赛的精英运动员,配以起点区域新增的DJ舞台,用音乐与互动营造热烈氛围,增强精英运动员的荣誉感。

在赛事保障方面,上马的改进同样可圈可点。为方便全球跑者规划行程,今年首次提前半年开启预报名,并将周期延长至一个月,给予了跑者更充分的考虑时间。这一举措引发了热烈反响,预报名人数高达356589人,全程马拉松项目中中签率低至7.2%,足见其全球吸引力。

在后勤保障方面,为缓解起点区域开赛前男士如厕拥挤的问题,组委会特意新增10处男士专用厕所。上马今年的补给体系也更加科学:自5公里起,每5公里设有饮料饮水站;自7.5公里起,每5公里设置饮水用水站;能量补给方面,从12.5公里处开始共设置9处;为应对跑步过程中跑者的体温调节需求,赛道沿线还配备了6个冰站和8个喷淋站。

精英云集 水平对标世界顶尖

昨天的赛前发布会上,两届马拉松奥运会冠军、原世界纪录保持者、11座马拉松大满贯冠军获得者基普乔格惊喜亮相。为上马跑者加油助威,他向上马组委会赠送了一双全新的基普乔格系列跑鞋,组委会向基普乔格送上了一幅融合中国传统剪纸技艺与现代体育精神的艺术作品。

如同吸引基普乔格关注一样,赛事的吸引力体现在参赛阵容上。今年上马已成功邀请约43

名国内外精英运动员,其中国际选手最佳成绩达2小时02分48秒,女子选手最佳成绩为2小时14分04秒,均具备冲击赛会纪录的实力。去年引入的竞速轮椅马拉松项目今年也迎来升级,参赛规模扩容至19人,并首次邀请到12位国际精英轮椅选手,竞技水平与国际化程度显著提升。国内选手方面,组委会邀请到包括吴向东、丰配友、张德顺、夏雨雨在内的30余名中国马拉松领军人物。这样的精英阵容配置,不仅体现了上海马拉松日益提升的国际吸引力,也展现出赛事在竞技水平与大众参与之间寻求高质量平衡的办赛理念。

从起跑方式的变革到分区制度的优化,从文化特色的融入到后勤保障的细化,2025上海马拉松的每一项调整,都清晰地指向同一个目标——世界马拉松大满贯。本周日,当发令枪响,一场具有海派特色的运动狂欢将再次上演,而3万多名跑者迈出的每一步,都将是上马向世界顶级赛事序列迈出的坚实步伐。

本报记者 李元春

场外音

上马的味道

◆ 厉苒苒

发令枪响,万人齐奔。2025上海马拉松,将如同一股奔腾的暖流,注入深秋申城的脉络。跑者在呼吸之间,品尝到的,是独属于上马的味道——一种融汇了历史与现代、国际与本土的复杂而迷人的城市气质。

这股味道,初闻是黄浦江上拂面而来的清风,带着水汽的清新与都市的活力。奔跑在外滩,古典与现代在此刻隔江对望,凝固的建筑与流动的人群共同谱写着“海纳百川”的序章。

深入肺腑的,是沿途弥漫的、由“文旅商体展”精心烹制的“复合香”。你能在南京西路段嗅到精品咖啡馆飘来的醇香,那是都市摩登的精致;拐进老城厢,空气中隐约传来城隍庙小吃刚出笼的糕点甜香,那是市井生活的温暖底色。主办方巧妙地将赛道化为一串流动的消费体验带——由赛道串联,体育的“硬核”被文化的雅致、旅游的闲适与商业的便捷温柔包裹,催生出一份“边跑边品”的独特参与感。

今年的上马,还多了一份“菜肉馄饨”味!组委会在赛道沿线设置了“沪语加油站”,呈现沪语歌曲、沪剧院演出和特色加油口号。此外,赛事还与近期上映的沪语电影《菜肉馄饨》展开合作,其主创人员将亲临现场与跑者互动。

当跑者冲过终点,他们带走的,不只是一块奖牌和一份成绩,更是一段关于上海的城市记忆。这种记忆,是由梧桐树影、弄堂风声、美食香气和无数加油声共同酿造的。“上马的味道”,说到底,就是上海这座城市的特质——勇往直前、追求卓越。上海永远在奔跑……

年度最后一个主场海港不敌首尔FC 亚冠赢一场为何这么难

用尽全力,仍是一声叹息。昨晚,在亚冠联赛精英赛第5轮中,海港队主场1比3不敌韩国的首尔FC,遭遇亚冠三连败,跨赛季亚冠10场不胜。即便是身为中超冠军,依然在亚冠赛场一胜难求。

上半场守得平局后,下半场的海港还是没有撑住。第48分钟客队头号球星林加德率先打破僵局,尽管10号维塔爾随即用一粒相当精彩的过人突破后的远射世界波扳平,首尔FC之后又连入2球,彻底锁定胜局。这是首尔FC各赛事近5场的首胜,此前在K联赛和亚冠他们已经遭遇2平2负。海港上一次亚冠赢球还是在去

年11月26日,当时他们客场3比1击败了蔚山现代,外援巴尔加斯在那场比赛上演帽子戏法,奥斯卡三送助攻。此后一年里,海港在亚冠赛场连续10场不胜,其间战绩仅为2平8负。

不能不说球员不尽力,海港队能上的都上了。但缺少了有伤在身的莱昂纳多、加布里埃尔,高中锋古斯塔沃仍在禁赛期,梅伦多又是替补出场,海港的整个进攻几乎瘫痪。而防线上,头号大将蒋光太又不在,也是一堆隐患。想赢下来,实在是太难了。

值得一提的是,这是海港队亚冠历史上首次在主场不敌韩国球

队。本赛季5战下来仅积1分,后面剩3轮,海港队想进前八名恐怕已基本没戏。

赛后,主帅穆斯卡特的情绪也受到一定影响。“对这样一个结果还是失望的,因为我们没有赢下比赛。一上来我们花了一些时间让球队在进攻端找到自己的节奏,随着比赛的深入,我们在结构和打法组织上慢慢踢出了感觉,开场第一个接近得分的机会是我们创造的,来自李新翔,对手门将做出了很好的扑救。整体来说我们还是展现出了自己的特点,考虑到几天前刚结束了一场比赛,短时间内今天展现出的精神面貌还是非常不错的,只能说



■ 海港球员李新翔(中)突破受阻

本版图片 记者 李铭珅 摄

我们表现得不够好,没有拿下比赛。”从海港今年的亚冠历程来看,人员短缺是最大的问题,毕竟中超最多只能签约6名外援,而一些东南亚国家的俱乐部都几乎“全员”外

援。再加上中超又没有实现跨年度赛制,在这方面相当吃亏。明年亚冠怎么办?恐怕不仅仅是俱乐部单方面应该考虑的问题。

本报记者 关尹