个比方吧，他跑马拉松的速度，普通人冲刺都不一定能追得上……

虽然国际田联认为主办方为基普乔格创造了有利条件，所以他的成绩不被认可。但是，其目标，“这是关于打破历史，就像登月第一人一样”，无法用所谓“营销、炒作”粗暴视之，无法不让你我动容。

对基普乔格来说，人类没有极限不是随便说说。他在马拉松赛场不断地“逼”自己，传递的是一种精神、一种力量，鼓励更多的人去坚持、去突破。“突破自身极限”，指的倒并非一窝蜂统统去赛道上狂飙突进，而是我们应该用这样的态度积极面对生活，不要对自己的人生设下太多条条框框。

而连续三年在“杨浦半马”的现场“打卡”后，记者非常能体会这种精神和力量。选手们当然不可能全都跑出傲人成绩，但他们几乎个个情绪饱满，从小朋友到中年人再到轧闹猛玩自拍的情侣，起跑瞬间，旁观者绝对能够强烈地感受到，那股扑面而来的“好年轻、好开心、好有希望”的气场，遑论信心十足的专业跑友了。

今年的“杨浦半马”由中国田径协会、上海市杨浦区人民政府主办，上海市杨浦区体育总会承办，上海游族体育文化传播有限公司独家运营。赛事分半程马拉松（21.0975km）、欢乐跑（2.3km）两部分。出发地点都是尚浦中心，半程马拉松的终点设置在复旦大学江湾校区，欢乐跑的终点设置在安徒生童话乐园。赛道全程串联起杨浦区的自然风光、人文景观，全方位地展现了杨浦的城区管理水平、城市建设亮点、创新发展理念以及高校人文情怀等，近距离贴合大杨浦“创新”与“活力”、“拼搏”与“进取”的时代气息，选手“收获感”亦是满满，生动诠释了“助力双创，一起上赛场”的主题。

上图：“欢乐跑”，终点在安徒生童话乐园。

经过一个多小时的激烈竞争，乌干达选手 Simon Ayako 和肯尼亚选手 Japheth Kipruto 分别以 1 小时 06 分 52 秒和 1 小时 07 分 02 秒获得男子组冠、亚军，中国选手庞帅以 1 小时 09 分 12 秒摘得铜牌。女子组的争夺相对明朗，中国选手李美珍以 1 小时 15 分 37 秒的成绩夺得冠军，张新艳、周瑞芳位列二、三名。

为保障赛事顺利有序开展，赛事组委会共组织超过 1100 名警力投入赛事安保工作；14 辆医疗救护车、22 个医疗站近 600 名专业医疗人员随时待命，负责医疗救护工作；近 1500 名志愿者在赛事功能区、赛道起终点、赛道补给点、医疗、赛后放松等各个方面为参赛选手提供一站式赛事服务工作，赛事组委会细心的关怀、优质的服务受到了大家的一致好评。

包括新江湾城街道工作人员、志愿者在内的所有参与赛事保障的部门及人员，以严谨、细致的工作态度，在周边市民群众的支持配合下，让每一位选手能够在杨浦这片创新发展的道路上安心、舒适地奔跑，共同铸就了杨浦半马圆满落幕。

为什么越来越多的人爱上长跑，爱上马拉松？

长跑，特别是马拉松，是孤独的运动，也是一项能让你更了解自己的运动。有人说：跑步是用一种孤独来对抗另一种孤独。特别当你决定了要跑十公里乃至二十公里，基本总是“自己陪伴自己”，一个人跑一小时、二小时，这段独处时间，你被赋予了专注思考的机会，会更加了解自己身体的反应，了解内心真实的情感。

这项合理且坚持的锻炼，的确会给你带来某种类似“新生”的影响。它就像是帮你打开了原来封闭在你身上的一扇窗户，每一次跑完全程，世界仿佛安静得只听得见自己的呼吸，看着被汗水浸透的 T 恤，你是满足的、享受的。跑步无法创造奇迹，但可以让你对人生有所感悟。

第一次跑马拉松，你会怀疑自己是否能够承受。然而，站在起跑线上，你就战胜了自己；越过了终点线，你就超越了自己。实际上，马拉松不算时髦的运动，它一直凸显着古典主义的那面：十分耕耘，或许一分收获。不断失败，不断爬起来，谦卑是心态，胜利是信念。

希望所有热爱马拉松的朋友们，都能尽情拥抱运动给予我们的美好心情，在这份独特的生活方式里追风弄潮，永不低落。