



■ 本报记者厉苒苒加入跑者的行列,亲身感受奔跑的乐趣

记者手记

奔跑的幸福

作为一名长跑菜鸟,参与上马赛事,本是一件无法想象的事。

作为一名田径记者,体验式采访马拉松,也是一件无法想象的事。

而今天上午,这些无法想象都变成了现实。在比赛服装上定制化加印“体验式采访”,我完成了人生第一个马拉松专业赛事。

经历过6公里的抽筋、挺过了8公里的黑暗、在10公里处拖着如铅般沉重的身体举步维艰,即将抵达终点时的豁然开朗、身轻如燕……过山车般的感受让我似乎体会到,为什么会有越来越多的人爱上跑马。

如何定义马拉松?1000个人有1000种答案。一些人会说,马拉松是一种坚持;另一些人则说,马拉松给了他独自面对艰难困苦

的勇气。而对于我而言,马拉松更像是一场陌生人与人之间的盛大“陪伴”。

置身其中,你会发现,长跑过程中的点点滴滴似乎都被放大,让人感到幸福。

女孩马莉是幸福的,身穿婚纱,赛道上的她很显眼。背后写着“亲爱的,来追我吧!”一路奔跑,已有不少男跑友陪她同行。本次赛事,选手可以在比赛服上印上自己的个性化语言。小细节成为交友的好手段。

冠军钱贞贞是幸福的,尽管奖牌只是一个小小的手环,但她却说,这可以天天陪伴,比普通奖牌更有意义。犹如粉红风暴,奔跑的人群中,年轻女孩成为最美丽的风景。首次在马拉松赛事中增设女子8英里项目,这个改变受到了女跑友们的一致点赞。放弃习

惯的半马,钱贞贞只为体会全娘子军的感受。“以往参加马拉松,男女比例都是4:1,而现在,能和这么多姐妹并肩战斗,感觉更有动力了。”

所有参赛选手是幸福的,从陆家嘴金融区出发,沿着母亲河黄浦江一路奔跑。江风拂面,空气中,闻得到甜津津的凉意——那是属于上海的味道。景观体育,并非上海独创。马拉松风情,已是世界共有的绘本。

极限就是无极限。从无到有,从有到精,对于即将迈入弱冠之年的上马而言,赛事的发展也犹如经历了一场跑马过程——从陌生到摸索,从摸索到提升,将5月的半马作为11月全马的预演,诸多金点在今天变成现实。

运动,让生活更幸福。当尘事繁忙让灵魂跟不上脚步,马拉松却能裹挟派对气息迎面送出正能量。体育的幸福感正以跑步的方式弥漫开来,渗透进这座城市的四面八方。

厉苒苒

首届上海半程马拉松赛上午开跑,参赛者尽赏浦江岸线美景——

APP 为跑马选手增添“颜值”

雨中开赛,上海跑友体验半马魅力



本版照片 高宇辰摄

清晨的风,微凉;细雨濛濛。东方明珠电视塔下,跑步热潮拉开大幕。“上马系列赛”的新成员——首届上海半程马拉松赛,今晨6时30分正式开跑。

更丰富的个性化活动、更鲜明的定位,以及更高科技的赛事辅助……这一切都让这场多彩半马打上“年轻”的烙印。相对已快步入20周岁的上马而言,今天开跑的首届上海半马,就好似一名呱呱落地的小弟弟。细数本次比赛脚的几宗“最”,让我们在一次次呼吸律动、用脚探索城市之中,共同跑过全年阳光明媚的每一天。

为何还要单独再办一场半程马拉松比赛?

“这是为了与国际接轨。”周瑾的答案简单明了。事实上,绝大多数著名的城市马拉松,在一场全程马拉松之外,都会在另外的月份里再办一次半程比赛。而在中国,上马成了“第一个吃螃蟹”的赛事。

在城市马拉松这件事情上,上海还没有一步到位。世界6大知名马拉松赛事都是纯粹的全程赛事,而11月份的上马马拉松,也许是要照顾到初跑者,至少在今年,还会设立半程比赛。

一场纯粹的半程马拉松比赛,对于一个城市而言,意味着什么呢?

意味着善待自己城市的跑者,或者说得再准确点,取悦自己城市的跑者。缩短了比赛长度,增加了本地参赛机会,半程马拉松就顺理成章地成为了城市跑者的节日狂欢,整个城市的赛道都属于他们。

友还是处在相对下风的位置。所以今年,在上海半程马拉松赛创办并考虑小项设项的时候,我们把注意力放在了女性身上。”周瑾告诉记者,在设定8英里这一距离长度时,他们既考虑到了普通女性跑友平时的训练强度,也兼顾了路线规划上的整体性。从某种角度来说,8英里跑更像是踏进长跑王国的门槛,“适合所有平时偶尔会跑跑步,但总下不了决心参加半马的女选手——努力一下,她们就能摸到跑马的大门。”专属的女性赛事增加了赛事“颜值”,而为了凸显女性特色,在本届上海半程马拉松赛的终点处,便有了一系列专为女性开设的贴心服务,比如说大汗淋漓后的头发护理、身体按摩以及由现场教练带领的跑后恢复和拉伸。

跑步的美好,还能在手机上体验。

在苹果的APPSTORE或者安卓软件商店里输入关键词“上马”,就能免费下载到赛事官方的移动客户端。“这款‘上马’APP推出的时间虽然不长,但报名、成绩查询、路线导航、最新资讯、赛事照片等内容全都已经包含在内。以往你要通过电脑去完成的那些与我们赛事相关的事,现在一个APP把功能都打包了,而且是移动端服务,方便跑友们随时随地进行操作。”周瑾对记者介绍道。



沿途市民为参赛选手鼓劲



帅气男模在终点为女选手带上奖牌手环

最上海

路跑者,多了;马拉松,火了;参赛名额,更抢手了。在过去三年间,中国内地的路跑市场一直徜徉在井喷式发展的甜蜜滋味里,规模不一的马拉松赛事,也在内地各城市如雨后春笋般地萌发。

赛事主办方东浩兰生恰在马拉松最为火爆的时候接过了这根接力棒。东浩兰生总经理周瑾说,公司成立之初就明确了自己的定位——接地气,“现在上海一系列重要赛事中,上马是很特别的一个,因为它‘最上海’”。

“最上海”的概念也很好辨认,它最能全方位、立体地展示上海日新月异的变化——半马环绕浦东,上马覆盖浦西,东西合璧的风景,构成了上马系列赛事在浦江两岸的“观光之旅”。从陆家嘴出发到东方体育中心,今晨所有参赛选手沿黄浦江一路奔跑,尽赏两岸美景。

3万人参赛,1分钟报名秒杀外加近20年的传承积累。拥有上马这块金字招牌,上海

最美丽

色彩缤纷的自拍背景墙、独家打造的女生礼物以及擦肩而过的一位位美女跑友……走进赛前的装备领取区,周围满是姹紫嫣红的靓丽风景。

如果将11月的上马形容成阳刚十足的全民狂欢,那5月的半马更显出温婉可人的亲民气息——相比3万多人的上马,仅5000人参加的半马无疑更为精致。

本届半马,特别增设了女子8英里项目。在赛事设下性别门槛,又将距离定在了8英里这一新设项的背后,有着对往届大数据分析的结果。“从长距离路跑,也就是全程马拉松和半程马拉松的男女完赛率来看,女性跑

最全能

和上马一样,半马的幕后功臣也是东浩兰生赛事公司的9人小队——去年刚刚成立,东浩兰生赛事公司总共只有9个人,除了总经理周瑾和副总经理杨勇以外,全部“80后”,“全能”可以形容这一团队中的每个人。

一个全新的赛事诞生,意味着一切都需

要从头开始,细致到赛道丈量,都得和国际田联的专家反复实地勘察,而伴随本次半马推出的APP等特色服务,也是团队数次头脑风暴的结果。将半马当做试验田,周瑾坦言,空气质量、人员安全,甚至一个垃圾桶、一张体检表,都直接关系到上马的形象。这些看上去无法控制的客观因素,在上马组委会眼里都是头等大事,他们更是想尽一切办法要把风险降到最低。“可以这么说吧,小到垃圾桶,大到沿线的建筑工程,我们都会和环保部门沟通,务必减少人为扬尘的可能性,让上马参赛者能呼吸到新鲜的空气。”

有些“吹毛求疵”差不多是上马组委会最形象的解读。就拿这次上海半马来说,组委会组织了志愿者共一千余名,赛事用水和运动饮料共四千箱、能量补给共13000份,为了防范高温,在赛道上还增设了降温喷雾装置和冰块等。

本报记者 厉苒苒