



雨中上马 外滩起跑
时间:今天上午 7 时
人数:38000
男子冠军:图拉(埃塞俄比亚)
成绩:2 小时 09 分 20 秒
女子冠军:梅里希(埃塞俄比亚)
成绩:2 小时 20 分 37 秒
(打破上马赛会纪录)

本报记者李铭坤摄

奔跑的上海停不下来

——阴冷天气 感受上马暖意一幕幕

我在现场

淅淅沥沥的雨点,无法浇熄跑者的热情。属于上海国际马拉松的这个周日,熙熙攘攘。申城倾城而动。
今年的上马,星光熠熠。肯尼亚名将、马拉松现世界纪录保持者基普乔格鸣响发令枪,并在赛前三天,亲密接触上马跑者,为他们支招备战。前世界纪录保持者基梅托则站在跑者前列,和所有上马跑者一起跑。
从起点到终点,不过42.195公里,但对于大多数的跑者而言,人生的赛场,始终一路向前。用城市作为背景,跑者犹如这个城市流动的音符,奏响的,是一阙永不停歇的歌谣——奔跑的上海,停不下来。

大神教你跑

站在前世界纪录保持者基梅托的身边,看着不远处发令台上的基普乔格,来自上海的跑者杭纯除了紧张,更多的是激动与兴奋——这是她跑马以来第一次,与心目中的偶像如此接近。
杭纯参加了在晋元体育中心举行的一场特别的“拜师仪式”:来自北上广三地的上马精英跑者代表首次集结在一起,与“师傅”基普乔格会面,并进行了赛前集训。一

基普乔格为上马发令
本报记者李铭坤摄

直以来十分重视热身的基普乔格还亲自上阵,悉心指导并带领“抗冻们”完成了一组肯尼亚式跑前热身。近距离接触了这个平日里只能在媒体报道中见识的“男神”,杭纯坦言,自己被基普乔格低调内敛的性格所打动,“他的自律是我们所有人的榜样。”
3天前,基普乔格与教练帕特里克·桑,一同来到上海国际马拉松展示会。在马拉松界,这对师徒的故事家喻户晓——16年前,尚未崭露头角的基普乔格主动给帕特里克·桑写过一封信,向他请求一份跑步训练计划,而这封信开启了基普乔格的跑步职业生涯。作为发掘和培养基普乔格的伯乐,帕特里克·桑发挥了无可替代的作用。

此番,帕特里克与在场的业余跑者以及民间跑团教练们面对面交流,分享了他们师徒二人十几年来亦师亦友的合作故事,更是开诚布公地介绍了他是如何针对基普乔格的个人特点,为其制定比赛战术及训练计划。帕特里克·桑强调:设定一个明确的目标,并根据自身特点制定科学的训练计划,持之以恒地为之努力——只有真正实现这一点,突破

才会水到渠成。

黑马冒出头

终点线已经拉起。2小时09分20秒,第一个冲过终点的,却并非人们预期中的二号大神基梅托,而是来自埃塞俄比亚的图拉。这是他第一次参加上马,他说:“我早就听说上马很难跑,今天实在让人惊喜。”
以2小时18分的成绩完赛,来自贵州的职业跑者管油胜获得上马本土组的冠军。冲过终点后,他动情表示,能和基普乔格、基梅托两位大神同场已足够兴奋,“他们的训练方式和训练计划是我们平时都热衷学习的,在他们身上我学到了很多。”
对于老对手基梅托的失利,基普乔格如何看?淡淡微笑,基普乔格的回答颇具哲理:“这就是体育比赛,什么可能都有。失利只会让我更激发起努力的欲望。”

都能成大神

“明年,我们上马再见!”终点线外,有跑者相约着下一次的相聚。
对于跑者而言,今天上马的结束并不代表跑步的终结——甚至可



本报记者 厉苒苒



扫一扫看本报记者专访基普乔格视频

和世界一起跑

上马国际化脚步越来越快

跟随着人流向前奋力奔跑,人群中,金发碧眼的塔比亚和胡特好像是两名普通的外籍跑者,但其实,作为上马姐妹马拉松赛事汉堡马拉松的专业代表,这次,两人身兼数职,不仅是跑者,更是专业观赛者,“虽然我来过上海太多次,但跑上马却是一种特别的体验,通过跑步,往日去过的地方都变得不一样了。”“中国通”胡特说。
法语、德语、英语……当说着不同语种的外国驻沪领馆人员依次为赛事送上寄语、为选手送上祝福时,上马越来越有“国际范儿”。除了打造一场令跑者放心又满意的盛大路跑赛事,2018上海国际马拉松赛还走在国际化的道路上。

“和世界一起跑”一样,这六个字的背后,寄托着上马的一个心愿:希望通过赛事中每一段人与人关系的维护,通过携手更多合作伙伴及上马国际化的影响力,打造一个属于全世界的舞台,希望来自国内外的跑者能够在上马充分体验到和世界一起跑的热情。
去年是芝加哥马拉松赛举办40周年,而芝加哥与上海,这两座城市又是从1985年起便结为了友好城市。在这一契机的推动下,上马与芝加哥马拉松赛缔结友好关系,同时也成为国内第一个与六大满贯赛事结为友好城市姐妹马拉松的赛事。
请进来,跑出去,这是上马这几年始终在做的一件事。胡特告诉记者,在去年的汉堡马拉松上,他们遇到了一对来自上海复旦大学的跑者,他们是上马近年来推出的“上马大使”活动——上马组委会从上马的优秀跑者中挑选出的佼佼

者,送他们去参加国外的大赛,并且还还把上马的宣传展台做到了异国他乡的马拉松展会上。上马组委会常务副秘书长周瑾表示,从近年来的反响来看,上马已迈出“走出去”的重要一步。“国外媒体和跑友在看到我们的‘上马大使’或上马展会后,不少人都对在上海举办的这项赛事感兴趣,跟我们打听如何报名等。”
“让上马的跑者跑向世界,也让全世界都感受到上马跑者的专业与热情,同时还要让上马成为全世界跑者都向往的国际化赛事。”周瑾说,这便是“上马人”努力的目标。
海纳百川,兼收并蓄,一直以来这都是上海的城市特质之一。如今的上马已跑到第23个年头,在回望与梳理时,一些少为人知的数字也浮上水面。1996年,上马历史上的元年,据赛事官方记录,在参加该届上马的6000名选手中,来自海外及港澳台地区的跑友数为73人。如今,这一数

国际跑者是一道独特的风景线
本报记者李铭坤摄



六大满贯马拉松

波士顿马拉松
至今已举办了121届,是当今世界上最古老的马拉松赛事,举办时间通常在4月。规模:超过1万人。
纽约马拉松
创办于1970年,每年的11月举办。规模:超过3万人。
芝加哥马拉松
创办于20世纪70年代。规模:超过3.5万人。
柏林马拉松
被称为“真正的群众马拉松”,每年9月下旬举行,从1977年开始,几乎所有的马拉松世界纪录都是在这条赛道上诞生。规模:超过2万人。
伦敦马拉松
诞生于1981年,每年4月下旬举行。
东京马拉松
创办于2007年2月。规模:3.5万人。
据世界马拉松大满贯赛事联盟数据显示,今年的六大满贯赛一共吸引了6155名中国内地和港澳跑者。数量均居这六大马拉松赛事海外跑者前列。
本报记者 厉苒苒 整理



热情的拉拉队员 杨建正 摄



志愿务工人员随时待命 周国强 摄



收衣站为跑者服务 杨建正 摄



参赛者跑过一大会址 杨建正 摄

场外音

上马23年,积淀在脚下的城市情怀,愈发深厚。
跑过外滩,跑过南京路,跑过世博园,跑过龙华寺……城市最好的风景,在脚下,在眼前。但用一根赛道串起申城的地标景点,3.8万名跑者不是点缀一座巨大的城市盆景,而是探寻一方水土的文化灵魂。
上马要对标六大国际马拉松赛,蓝色最短赛道、微调全马名额、邀请世界纪录保持者鸣枪,赛事精益求精的同时,对城市文化的挖掘,也愈发深切。
2017年波士顿马拉松赛,70岁的凯瑟琳·斯威泽身披261号号码布,再度现身赛道,这位波马历史上首位女选手,以4小时44分31秒完赛。而50年前,在波马还未设立女性项目时,斯威泽通过伪造身份的方式突然出现在赛道,摆脱所有干扰,坚持完赛。
马拉松,最古老的城市运动,甚至源头为拯救城邦的牺牲。今天的上马是一届赛事,也是一次社交,更是一场焕发城市精神的运动。121岁的波马继续精神寻根,上马可以做的自然更多。
我们因此看到:龙腾大道折返增加直道距离,统一的取衣车换成取衣帐篷;更看到为残疾人特设的报名通道,提供多年志愿者的直通名额,向社会团体招募赛道助威乐队……
跑向世界前沿的路程中,上马不仅追求国际化、专业化,还尽显都市文明。一场全城投入的马拉松赛事,可以更多打破社会排斥、可以更多凝聚人心、可以更多传递暖意。
马拉松是一座城市的诚意。诚哉斯言。23岁的上马,正在交出一份诚挚的答卷。

上马的诚意

□金雷

你是我的眼

陪跑员尹红成为视障跑者心中的“妈妈”

今晨,上马鸣枪。人群中,一根系在两人腕上的蓝绳引人注目。绳子一头是63岁的尹红,一名“做你的眼睛”公益组织的陪跑员——她是视障跑者心中的“知心姐姐”,也是亲爱的“妈妈”。
尹红1999年开始接触长跑,最初为了保持身材。当2014年完成首个全马后,她越发停不下来,她很早留意到国外赛场上视障跑者及陪同的健视跑者的特别组合,也琢磨自己能否做些什么。三年前,当她遇到“做你的眼睛”后,便知道机会来了。
尹红长期陪跑的几名视障跑者中,最大的40多岁,最小的是90后。他们都爱叫她“红姐”,心里却早已把她当成可以吐露心事的妈妈。
红姐说:“陪视障者跑步,就像带孩子一样费心。你不能随意走动、离开或拍照。”生活中有一个80后儿子的她,毫不吝啬向其他孩子付出母爱。每一次陪跑,她都会开车接送他们。她还细心地给他们准备早饭和能量补给。
因跑步结下的情谊也延伸到了生活里。来自江苏的视障姑娘狄雪慧去



扫一扫相关视频

年经历了一场大手术,情绪低落。当过医生的红姐主动邀请她到家里住。“要有人跟她聊聊,帮她重建信心。”
温柔的妈妈也会批评人。面对视障跑者李皓连着三次训练迟到,红姐有点生气了:“守时非常重要,可以看出人品,也能看出你对他人的尊重。”
直来直去丝毫不影响“母女”间的感情。在一次跑步训练后,李皓说:“红姐,你就像我妈妈。”而在登山合影时,“女儿”会吻上“妈妈”的额头。
(新民晚报新民网记者 萧君玮 肖茜颖 孔明哲 摄影 萧君玮)