



外滩起跑

本版图片 记者 周国强 摄

上海国际马拉松赛今天上午7时发枪——

一座城市和马拉松谈了场17年恋爱

一段美丽“爱情”，走过17个春秋，让这座城市有了一张马拉松名片。

今天清晨，小雨淅淅沥沥，参加上海国际马拉松赛的选手们在万国建筑的注视下，从外滩出发，排成一条长龙，人群中的范政男、朱皓明、郑克强是最普通的长跑爱好者，没几个人会把目光聚焦在他们身上。可就是这么几个普通的长跑者，伴着这座城市和马拉松谈了一场17年的恋爱。每年到这个全民健身的节日，他们准时“盛装出席”。

1996年，第一届上海国际马拉松赛，市体育局局长李毓毅就是组织者，17年后的今天，他又一次站在了这个舞台上。“17年，上海国际马拉松赛最大的变化是人们参与的意识，健身的意识，和谐、互动的意识增强了。大家把它当作一个节日，享受比赛，享受快乐。这是上海这座城市的进步，是体育人口的进步。”

名次落后了更开心

朱皓明的家里，有一打“宝贝”——上海国际马拉松赛的16张证书。

参加上海国际马拉松的人都知道，每个参赛者完成全程或者半程比赛后，都会得到组委会颁发的一张证明。老朱把这些证书当做宝贝，藏在家里。

按理说，老朱不是什么长跑高手。50岁开始跑步，半路出家也算不上。可自从从上海国际马拉松赛有了亲密接触后，他就深深喜欢上了这项运动。静安、浦东、黄浦、徐汇……老朱的家搬了很多地方，可每年一次的马拉松赛，他都会准时赴约。“上海体育场、东方体育中心、东方明珠、南京路……”老朱的心里有一张纵横交错的上海马拉松地图。

“最早时，参加上海国际马拉松赛的人并不多，像我这样的业余选手，也能跑第六十几名。”这些年，赛事的吸引力越来越大，老朱年纪上去了，跑步速度下降了，可比速度下降更快的是比赛名次。“半程马拉松，我现在只能拿到2000多名。”但老朱说自己比以前还开心。“成绩下降的速度快，说明参与的人越来越多，参与人的水平越来越高。”

这是老朱的第17次上海国际马拉松之旅，他的目标是：“80岁以后，你们还能在这个赛场见到我。”

我的朋友五湖四海

今天，上海市老体协长跑委员会秘书长范政男和

嘉兴长跑爱好者江波又一次在上海国际马拉松赛上相遇。

17年参加上海国际马拉松赛的经历，让老范感受最深的是收获了友谊。“我的朋友五湖四海。”老范说，一段段友情的“大媒人”是上海国际马拉松赛。

十几年前，老范和江波就在国内老将运动会上相遇。“他比我小一个年龄组，我只知道他跑得很快，但没说过一句话。”

一次上海国际马拉松赛，老范正往向冲，突然有人招呼他，回头一看，正是江波。“跑得匆忙，我也没多说。”后来到了终点，老范四处寻找，终于找到了江波。留下了通讯方式，二人的马拉松故事就此开始。“杭州、温州……浙江的马拉松比赛也不少。江波很热心，这些年给上海马拉松爱好者提供了很多赛事信息，我们也组织了不少长跑爱好者到浙江去比赛，互相交流。”

老范在马拉松的世界里享受着独一无二的快乐。“全国各地都有马拉松相关的简报，这些年在上海国际马拉松赛上认识的朋友，时常会寄来一些，尽管相隔很远，但在报纸上看到大家的名字，感觉老朋友就像站在眼前。”

身体越跑越健康

1996年第一届上海国际马拉松赛，郑克强参加了全程跑，用时4小时29分。此后的15届马拉松赛，只有一回因为报错了名，老郑去参加了健康跑，其余最短的一次也是半程马拉松。

人过中年，老郑得了胃病。二十多年前，他在人民广场结识了一群马拉松爱好者，其中一个叫马建设的年轻人给他印象最深。“一开始，他在人民公园跑5圈，我只能跑一圈。”老郑不气馁，坚持训练，后来还和马建设成了朋友。

2002年的上海国际马拉松赛，老郑已经69岁。“我和小马说，想跑出一个好成绩。他欣然答应带着我一起跑。”小马一路相随，结果那一次，老郑的半程马拉松用时1小时31分，到达了马拉松人生的巅峰。

现在，老郑将近80岁，马拉松的道路上，依然不输给年轻人。“这两年的上海国际马拉松赛，很多年轻人都跟在我身边跑，我的步伐越跑越轻松。”老郑说，坚持练习跑步，坚持参加上海国际马拉松赛的这些年，胃病彻底不见了。“越跑越有兴趣，越跑越健康。我会继续坚持下去。”

本报记者 钟喆



沿途热情的观众



全程马拉松冠军台梅特冲过终点



女子全程马拉松冠军博鲁



医疗救护点的志愿者们为马拉松赛出一份力

本报讯（记者 钟喆）“不管你是高水平的专业运动员，还是普通老百姓，大家都可以从马拉松比赛里找到自己的乐趣。”昨天，2012上海国际马拉松赛与友好城市马拉松赛合作签约仪式上，法国罗阿大区体育委员会主席梅佳诺表示，马拉松可以把健康生活和幸福感联系起来，通过比赛将不同年龄的人聚在一起，提升市民幸福指数。

打造国际一流马拉松赛事的上海国际马拉松赛，多年来始终致力于开展文化交流与国际合作。昨天，组委会与美国旧金山、捷克布拉格、西班牙瓦伦西亚三城马拉松赛组委会，就赛事推广、互派优秀运动员等

越跑越开心 马拉松提高幸福指数

交流项目签订合作意向。西班牙瓦伦西亚马拉松赛、美国旧金山马拉松赛、捷克布拉格马拉松赛办赛历史久远，富含城市魅力，与上海这座充满人文气息、时代特征的城市马拉松赛相得益彰。

去年签约的友好城市马拉松赛代表也重返上海，法国罗阿大区体育委员会主席梅佳诺就是其中之一。这一次，他带领一个70人团队专程来沪参赛。“罗阿大区与上海有过26年

的渊源，以前的合作都在经济与文化方面。今后我们会在体育方面做更多尝试，这是我们的心愿。”

又讯 上海国际马拉松赛今天上午7时准时发枪，给健身跑队伍打头阵的是上海主要新闻单位近百名媒体从业人员组成的“多威”记者路跑队。其中不少参赛的新闻记者，还将在亲身体验路跑比赛后，为广大受众奉献最真实鲜活的上海国际马拉松赛新闻报道。（俞剑）

场外音 城市里的小火车

今年的上海国际马拉松比赛，勾勒出有史以来最漂亮的一条路线：把上海浦西最美的地方全都罗列进去了。

健康跑5.5公里，你可以绕着世纪公园外面跑一圈，你可以在卢浦大桥主桥上打个来回，或者直接从虹桥机场跑到虹桥火车站，反正，这些都可以冠名上海国际马拉松比赛。

但是，同样5.5公里，如果是从外滩跑到上海展览中心，这一路，可是看不完的风景。这简直就是上海浦西经典观光游览路线。跑这样的

路线，虽然个别地方路显得有些狭窄，但有满眼熟悉的建筑陪伴着，一点不感觉累。

这一路，每过一个路口，就像过一个道口，无数路人打着雨具分立两旁望着我们，人群有焦急的目光，更多的是羡慕的神情与加油的掌声。

我们仿佛就是一列在城市里穿梭的有无数节车厢的小火车。这列五颜六色的小火车好长好长，成了今天上海这座城市一道流动的风景……

高兴