

上马今晨风雨中开跑

男子前三女子冠军均打破赛会纪录



▲“我爱跑步胜过做作业”，一名少年跑者在身后的号码布上这样写着
本报记者 关尹 摄
◀ 南非选手莫克卡第一个冲过终点
本报记者 周国强 实习生 高宇辰 摄



本报讯 (记者 陶邢莹)2014 上海国际马拉松赛今早 7 时在外滩陈毅广场准时开跑, 3.5 万名跑友在风雨中步履矫健, 欢呼着向终点迈进。最终, 来自南非的选手史蒂芬·莫克卡以打破赛会纪录的 2 小时 08 分 43 秒的成绩, 获得男子全程冠军。女子全程冠军由埃塞俄比亚的德米斯·提吉斯特·图发以 2 小时 21 分 52 秒获得, 也打破了女子赛会纪录。

今早 7 时上海全市 PM2.5 平均浓度 57.6, 气温 16℃, 尽管发枪时突然下起了中雨, 但持续时间并不长。完美的赛事保障, 适宜的气候条件, 为优秀选手创佳绩助一臂之力。除了莫克卡, 亚军埃塞俄比亚选手非勒克和季军肯尼亚选手卡里欧也都打破赛会纪录, 创上海国际马拉松赛 19 年以来最佳。今天, 上海市副市长赵雯、中国田径协会

主席段世杰, 国际奥委会执委小萨马兰奇等人鸣枪发令。吴敏霞、张培萌、叶诗文等体坛明星也前来助阵, 和群众一起参与健身跑。1996 年至今, 上海已连续举办了 19 年上海国际马拉松赛, 成为上海标志性景观赛事, 途经外滩、静安公园、复兴公园, 至上海体育场火炬台广场。比赛设男女全程、半程马拉松、10 公里及健身跑 4 个项目, 规模从最初的

6000 余人, 扩大到如今的来自 85 个国家和地区的 3.5 万人, 其中境外参赛者从 260 余人扩大到 5300 余人。2014 上海国际马拉松赛也拉开了第十九届全民健身节的帷幕, 历时 14 天, 市级各有关部门、市级单项协会、市体育局直属场馆将举办近 50 项市级体育比赛、展示、培训活动, 各区县将举办 300 多项赛事和健身活动。

有一种马拉松精神叫陪伴

如何定义马拉松?一千个人有一千种答案。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。其实, 马拉松更是一场盛大的陪伴。今天一早, 2014 上海国际马拉松在外滩发枪, 3.5 万人一起跃出起跑线, 场面蔚为壮观。他们中有情侣, 有同事, 有跑友, 更多的是素不相识的人在一起, 或携手跑完全程, 或并肩跑上一段路, 哪怕只是擦肩而过, 回眸微笑, 这缘分, 都因为一个熟悉的词条: 上马。

爱情基因

爱情就像一场马拉松, 幸福的一定懂得互相鼓励, 彼此包容。吴飞和汤宁祯多年前在国外相遇, 成了情侣。吴飞爱跑步, 跑龄 14 年, 是资深跑友。在他的影响下, 女友去年开始第一次参加马拉松赛。今年, 他俩又一起报名上马, 都参加全马。汤宁祯记得很清楚, 第一次跑马拉松是在杭州。出发后, 她在 16 公里看到一瘸一拐的吴飞。“那天鞋子不舒服, 脚趾甲很疼, 像似要掉了一样。”如果一个人跑, 吴飞会选择退赛。但那次马拉松是女友第一次参赛, 他心里担心, 跑跑停停, 始终和女友跑在一起。“一会儿, 他在前面, 我赶上来。一会儿, 我在前面, 他赶上来。就这样, 我俩一起跑到终点。我的第一次马拉松就跑到 3 小时 50 分。”回忆那次经历, 汤宁祯一脸幸福。

“后来者”居上, 汤宁祯跑龄不长, 却屡创佳绩, 国内各类马拉松、越野赛和垂直马拉松赛, 她总能取得好名次。前些日子, 两人一起参加河北一场越野马拉松赛。42 公里的距离, 吴飞先跑到终点后, 他又折返回赛道, 陪女友跑完最后一公里。“她得了亚军, 特别开心。”

现在, 两个人常常一起跑步训练, 比赛。上马后, 汤宁祯要去参加香港垂直马拉松世界总决赛, 吴飞也会陪她。年底, 他们还要一起到清远去参加那里的马拉松。“生活中, 我们会遇到困难, 因为共同的爱好, 气场相近, 有了共同克

服困难的频率。”吴飞说。

天天关注

陆彦是外滩画报的记者, 虽然长得小巧玲珑, 但她在微博上“写小说时我是阿伦特”在跑者中的名气却很大。2011 年去新加坡参加马拉松回来, 陆彦在报社里就成了“名人”。同事洪立在她的带动下, 从 2.5 公里起步, 现在也是马拉松达人。老洪爱钻研, 外语也一流, 跑步以后, 常常翻译国外马拉松好手的训练方式, 属于“技术流”。他的网名是“跑步天涯”, 这个账户每天记录天气情况、出门时间、跑步心率、平均配速……“洪老师很专业, 他记录各种指标, 我几乎每天都会去看, 对自己也是督促, 不敢懈怠。”记者的职业属性决定每天四处采访。陆彦和洪立在不同部门, 如果不是跑步, 可能不会有什么交集。“因为跑步, 我们彼此关注。每天看他的跑步日记, 是我的功课。”上个月, 他们还一起到韩国参加“非军事区”马拉松。“洪老师特别认真, 签证、机票、酒店, 都是他搞定。这次, 我们又一起参加了马拉松。”在陆彦心里, 洪立既是同事, 更是跑友。

一条队规

2009 年, 一个名叫 Dark runners 的跑团成立。团队负责人周圆没想到, 5 年时间, 这个团体已经有 100 来人, 每周三次训练, 一直坚持到现在。跑团里基本都是时尚界的设计师和造型师。起初, 周圆和跑友在弄堂里跑步, 阿姨妈妈们以为这群年轻人在深夜里穿行在街道上, 有些神经质。“现在, 夜跑已经习以为常, 跑步成为一种生活方式被人们接受。”在跑团里, 很多人是从三五公里起步, 现在至少可以完成半程马拉松。“设计师李鸿雁加入我们只有一年时间, 今年已经参加旧金山马拉松比赛。”除了训练, 跑团还建起网站, 分享跑步音乐, 教跑友如何跑好, 吃好, 穿好。



■ 吴飞和汤宁祯结伴参加柬埔寨吴哥窟马拉松赛 图 TP

跑团里有个不成文的规定。每次, 大家一起出发, 一起抵达终点。“跑马拉松赛也是一样, 只要通过跑团报名的队员, 一定是一起到达终点。”周圆说, 这两年的上马, 每年都会有十几名队员一起参赛, 跑得快不是目的, 重要的是能互相支持, 一起完赛, 一起感受马拉松的快乐。

本报记者 钟喆

场外音 与健康同行

一个人能走多远, 很大程度上看他与谁同行。今天, 上海国际马拉松开跑, 3.5 万人同行, 不管你参加 5 公里、10 公里健康跑、亦或半马、全马, 都与健康为伴。

投资, 一门大学问。耄耋之年的巴菲特, 最大的投资莫过于选接班人。股神怎么选? 长跑, 是一个必不可少的条件。在最热门的两位接班人中, 泰德·韦斯勒, 马拉松最好成绩为 3 小时 1 分; 托德·康姆斯, 参加铁人三项运动, 5 公里跑最好成绩 22 分钟。而公司举办的股东大会, 也特别安排一场 5 公里跑赛, 来自 25 个国家和地区的 2000 名公司股东, 以及数十名公司高级经理参赛。巴菲特把这次长跑命名为“投资于自己”。

一个人的投资包括房产、美容、教育等等。但没有人会否认, 人生最大一笔投资莫过于对健康的投资。

跑步火了, 很多朋友出差也带着跑鞋。万科总裁郁亮有 3 句名言: “不重视员工健康的公司不是好公司。”“只有管理好自己的体重, 才能管理好自己的人生。”“没时间运动, 就有时间生病。”句句箴言。

上马这一天, 朋友圈被刷屏, 都是参加上马的图片。这不光是一种“炫耀”, 更告诉大家自己有个健康的体格, 以及对生命质量的追求。

以前, 国人和你抢上马名额。以后, 世界公民和你抢上马席位。可以预见, 上马报名会越来越难? 但, 上马对于这座城市的意义, 不仅仅是这一日的闹猛, 而是告诉那些还未迈开脚步的你, 很多跑者在健康的路上等着与你同行。钟喆

光明随心订 送到家服务 4008-117-117 光明随心订 新鲜直送