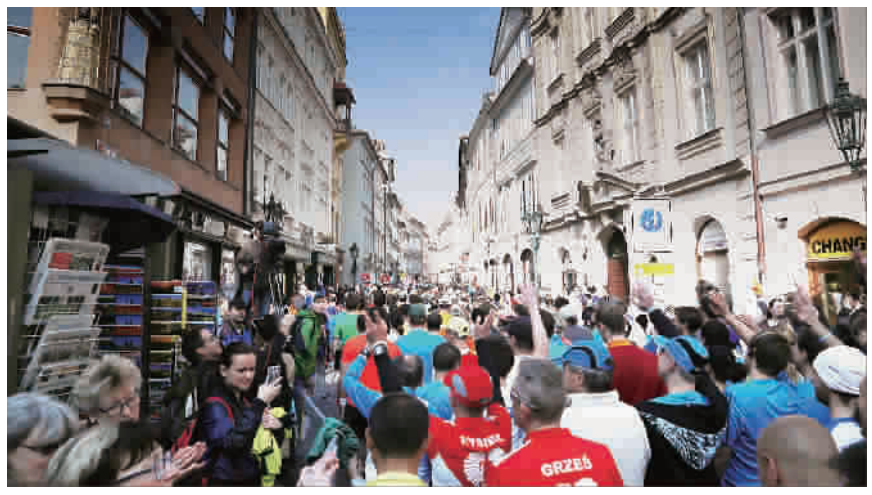
■ 马妍星冲向终点



■ 在布拉格的古老街巷中开跑

■ 波希米亚鼓队为跑者鼓劲

上马走出国门来到捷克推介，两位“上马大使”体验布拉格国际马拉松赛——

每一步都像踏在金色大道上

初升的太阳照耀在布拉格老城上，将一切都染上金灿灿的光芒。从伏尔塔瓦河畔出发，在千塔之城穿梭。5月3日上午9时，第二十一届布拉格国际马拉松赛鸣枪开跑。在这一年一度的长跑嘉年华中，一群来自上海的特殊宾客格外醒目——作为“从上马跑向世界”活动的代表，两名上海跑友马妍星和沈剑锋受邀参赛，并取得不俗佳绩。

用马拉松作为世界语言，将上海与布拉格联系在一起，感受地道欧洲马拉松氛围，上马走出国门之旅取得圆满成功。在国际马拉松舞台上推广和宣传上海国际马拉松赛，同时展现中国路跑爱好者的精神风貌，促进和提升上马竞技水平。未来，期待有更多跑者从上马跑向世界。

■ 马妍星与沈剑锋顺利完赛 本版摄影 和雪宴

■ 志愿者为脑瘫选手做准备

■ 上马在布拉格展示推介

展现跑者风采

第一次见面的人，大都很难将马妍星与长跑高手联系起来——长发及腰精致如瓷娃娃，说话轻轻柔柔带着江南女子特有的糯嗲，不到40公斤的瘦小身材似乎一阵风就能被吹跑……然而，小小的个头却凝聚大能量，走上马拉松赛道，马妍星的成绩甚至能和专业运动员媲美。在这次布拉格国际马拉松赛上，她获得女子35岁以上组第一名，总名次第16名。

从某种意义上来说，马妍星是个非典型性跑马高手。她不是装备党，跑马时穿的裤子是淘宝10元货，衣着打扮没有科技功能，一切只为了好看；她不是分析帝，不戴心率测速表，不会规划赛道体力分配，甚至直到去年，她才知道“配速”是啥；她也不是科技控，呼吸、节奏完全未经训练，跑步好坏全凭直觉。

和不少白领类似，马妍星的跑步生涯是从健身房的跑步机开始的。在爱好跑步的丈夫带领下，两年前，马妍星才真正踏入跑马阵营。甚至直到今天，跑马对她而言也不是主要爱好，她依然觉得跑步有些枯燥，“每次跑马拉松，我跑出第一公里后就会嚷嚷想退赛，太累不想跑了……我更喜欢登山和越野，跑步其实是我的训练手段。”

无锡马拉松女子亚军，上海马拉松女子第10名，大连100公里越野赛女子第一……在不少人眼中，马妍星的确有些神奇的天赋，“每一次跑步也在刷新我自己的纪录，‘原来我可以跑这么快’‘原来我跑这么远还很轻松’。”马妍星坦言，不同的跑马经历给自己带来诸多惊喜。

和马妍星不同，沈剑锋算是典型的跑马爱好者。讲究技术细节，平时关注各类跑马信息，比赛时爱找目标，“每次超越带来的快感是其他都无法比拟的。”

从东京到布拉格，最近几年，沈剑锋越来越喜欢出国参加马拉松赛，他的马拉松赛历也排得满满的，“在国外参加比赛时，能感觉跑步是件纯粹的事。几乎很少有人走走停停看风景，每个人都一心一意沉浸在自己的跑步世界里。”

此番在布拉格参赛，沈剑锋最深刻的记忆来自一名陌生跑友的鼓励，“跑到30公里时我腿抽筋了，正在赛道上慢慢挪时，有一位和我同病相怜的外国哥们从身后抄了上来，不但鼓励指导我放松，还想拖着我一起跑。”马拉松的世界，不同语言已不是障碍，一个眼神往往就能获得力量。

感受风景之美

一本《生命不能承受之轻》让人们知道了米兰·昆德拉，随即知道了他的故土捷克布拉格。伏尔塔瓦河潺潺流水，记载着布拉格的荣辱兴衰。从进入城市的那一刻你就会发现，时间对这里几乎不起作用，一切还是几百年前的样子，除了人。

尼采说：“当我想以一个词来表达神秘时，我只想到了布拉格。”

散布在城市各个角落里的咖啡馆，仿佛还记录着卡夫卡、塞弗尔特等布拉格名人的内心秘密；昏黄灯光的酒吧里，布拉格人豪爽的酒风中依稀有着好兵帅克的影子；而查理大桥上那些艺术家，演奏的德沃夏克名曲听来是如此动人……在这样一座城市中体验马拉松，感受到的是与其他任何地方都不同的古典气质。

沈剑锋开玩笑抱怨，布拉格马拉松是自己跑过赛道中最“糟糕”的一个，环绕伏尔塔瓦河绕圈的赛道，凹凸不平的石板路对膝盖冲击很大。不过他也承认，正是这种特别的赛道让这项比赛充满了韵味，“阳光照着石板，反射出金灿灿的光芒，每一步都好像踏在金光大道上”。

给两人留下深刻印象的，是布拉格马拉松轻松优雅的赛道气氛。在斯美塔那名曲《伏尔塔瓦河》的悠扬乐声中开跑，“起跑点上，乐队就站在选手身边，沿途每跑一会就有现场乐队进行演奏，从管弦乐到交响乐还有现代电音组合。”整个城市里到处都回荡着优美的乐声。“音乐和跑步从未如此契合。”

推介上马形象

正如其他国际马拉松赛一样，赛前的布拉格马拉松展示会不仅是跑友的盛会，更是各国马拉松赛事组织者交流的盛会。设在布拉格展览中心的赛前展示会也是热闹非凡，不仅云集了全球著名的运动装备产品，也汇集了来自近二十个国际马拉松赛的承办组织。

以“Run for love(为爱而跑)”为主题，将上海城市标志建筑物的缩影作为背景，上马也在展示会上布置了展台，向国际跑友进行赛事推介。不少同时参展的其他国际马拉松机构在经过对“从上马跑向世界”项目的了解后，积极主动地分享赛事资源，表达了与上海国际马拉松赛建立长效互动交流机制。更值得一提的是，在展示会上有不少中国跑友到展台前与组委会工作人员合影留念，他乡遇故知的亲切感温暖了整个展台。

在东浩兰生赛事公司总经理周瑾眼中，和布拉格马拉松联手只是上马跑出国门的第一步，旨在对上马进行宣传展示，与国际优秀马拉松赛事进行交流合作。“上海马拉松赛目前已与十几个国际马拉松赛事签订友好合作关系，未来会有越来越多样的合作活动。”

走出去，请进来。周瑾告诉记者，未来，像马妍星、沈剑锋这样的“上马大使”将会越来越多，上马将充当跑友和国际顶级马拉松赛事之间的桥梁，为跑马爱好者提供正规渠道进行报名。上马也将邀请更多外国优秀马拉松赛事组织者来上海，开展专业论坛，共同探讨马拉松运动发展。

周瑾透露，赛事当天，上海国际马拉松赛组委会代表观摩了赛事全程，并对赛事服务保障、良好赛事氛围营造等具体的细节进行了学习考察。“这些赛事经验将在今后上海的路跑赛事组织中予以借鉴，让上海跑友看到实实在在的进步。”

本报记者 厉苒苒

●国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/广告经营许可证号：3100020050030/社址：上海市威海路755号/邮编：200041/总机：021-52921234转各部
●本报印刷：上海报业集团印务中心等，在国内外7个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海金桥、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶
●本报在23个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份1.00元