

幕后“小人物” 服务“大场面”

——上马志愿者的故事

文体人物

白衣天使保驾护航

今年已经是复旦大学护理学院学生夏敏第三年加入到志愿者队伍了。时间带走满身的疲惫,却抹不平跳动的记忆。她和记者分享了2014年她第一次作为医务志愿者参加到上马的感受。她依稀记得,那天,天空下起雨,不过这并没有打击到她的热情,看到在她帮助下的运动员,肌肉酸痛得到缓解、健康得到保障,她感到志愿者岗位虽小,意义重大。

上海东方医院外科医生王旭是上马医疗保障团队的一员,上马比赛过程中运动员的身体很可能会突发状况,王旭告诉记者:“医生必须立即判断病情,立刻处理。因为不可以在现场做详细的身體检查,所以这就要求医生有丰富的临床经验以及机智的应变能力。”

将险情在第一时间化解,马拉松赛事的现场,是这群白衣天使为跑者保驾护航。对于自己的职责有什么样的理解?王旭给了记者他的答案:“我们做好上海国际马拉松赛的医疗保障工作,治病救人是我们的使命,同时我们也可以向世界体现上海的医疗水平,也可以为上海营造良好的国际形象。”

“每个杯子之间间隔20厘米摆放,前排后排交叉放!”“看准运动员身上的号码和瓶子上的号码,不要给错!”在裁判和志愿者培训及动员大会上,裁判员杨辉向围在身边的志愿者细心指导着。

杨辉算得上是上马的“老法师”,今年是他参加上马裁判工作的第20个年头。别看小小的饮水站的工作简单枯燥,但杨辉介绍,其中大

因为奔跑,爱上一座城市。当一年一度的上海国际马拉松赛一天天临近,这座城市关于上马的印记也愈发清晰起来。上马不仅仅是一场比赛,更是展现城市活力的舞台,表演者是参赛者,幕后功臣却是无数为比赛奉献的工作人员——上马的“小人物”们。借着赛前动员大会的机会,记者走近他们,听他们讲述自己与上马的点滴情缘。



▲ 配速员励晓诚在训练
▲ 今年上马有3.8万人参赛

本版图片 TP

程,在上马的跑道上,我们能看到这么一群陪跑人带着跑者挑战极限,他们就是配速员,俗称“兔子”。

接受采访时,配速员励晓诚刚刚进行了2个小时的配速训练。但从他的声音里,根本听不出一丝疲惫。励晓诚目前是上海机场的工作人员,而他曾经在海军航空兵部队服役。当初,职业的转换给他带来巨大的精神压力,跑步成为他最好的解压方式。

2年前,励晓诚加入到配速员的大部队,希望帮助更多的跑者,带领他们突破速度大关。在他眼中,每一次参赛,最难忘的无疑是自己带领跑者冲过终点的瞬间。看到跟随自己的跑者们跑出理想成绩,那种成就感无以言表。

同为本次上马“兔子”的李靖也是一位资深跑者,今年已是他第三次做上马配速员。对于备战上马的广大

跑者,他给出自己的“私家”建议:“前半程蓄力,后半程发力。”一年一度的上马,在他眼里像是一个跑者们的聚会,“不管是上海本地的跑者,还是外地的跑者,都特别重视这个赛事,比赛前,他们都会做很长时间的准备,比赛当天大家相聚在赛道上,就像是一个市民的节日。”

报名不成当志愿者

上马的成功离不开申城众多热衷跑步的普通市民。可以说,是他们的情感和参与推动着上马一年一个样地“升级”。

郭威强是一名上海交通大学学生,今年上马很遗憾他没能报名成功,可郭威强不甘心就这么错过了今年的上马,于是就选择以志愿者的身份参与其中。他告诉记者:“30日那天,他们凌晨3点就要早早地从闵行校区出发,4点半到上海体育场和大

记者手记

上马的颜色

如果让你给上马定义一个颜色,你会选什么?

有人说,上马是红色的。热情如火,热烈奔放,每一年的上马日都好似一个城市的派对日。以奔跑为名,马拉松裹挟着派对气息,送出的却是正能量的生活哲学。马拉松让一座城市伴随同一曲旋律,按照整齐的舞步跃动起来。

有人说,上马是绿色的。一路奔跑,一路风景。沿途绵延不绝的绿色景致是对身心的一次SPA式放松。当一日千里的城市化让低碳环保越来越紧要,上海阿嫂、北京学生、世界500强高管,都可以因马拉松成为环保的一员。

而在我眼中,上马却是彩色的。一年年采访上海马拉松赛,最震撼的镜头恰恰是每次起跑的瞬间。清晨7点,迎着初升的太阳,万名跑者化为一道五彩斑斓的长河,流淌过这座城市最美的外滩建筑群。一路奔跑,收获一路海派影像。马拉松让这座城市里的标识、品牌、理念、文化,都在风景中呼吸,在人群中流淌,这种多元融合的力量,正是马拉松的色彩,城市的魅力与活力。

厉苒苒

部队集合。不过能为自己喜爱的上马添一份力,觉得倍感荣耀。”

在接受记者采访时,跑者许莉莉甜蜜地戏称上马是“最唠叨的组委会”,她说10月20日以来,每天都会收到组委会发来的类似“是否按照训练计划进行训练?”“跑步装备准备好了吗?”等温馨提示,“我也会严格按照发送来的饮食贴士在赛前来调理自己的饮食。”

许莉莉已经是第二次参加上马,她坦言,跑步贵在坚持。上马对于许莉莉最大的改变,或许就是让她拥有了一种健康的生活习惯。9点上班的她,每天7点就会早早地来到单位的健身房,一天跑步,隔一天做有氧运动。她说:“上马让我更好地了解跑步,了解锻炼身体的好处,它引领我在繁忙的工作之余更注重健康生活。”

本报记者 厉苒苒 实习生 陈慧琴

新民
祝福

生日快乐

祝父夏有全10月26日生日快乐
愿爸妈每天开心。爱平之春贺
杨迄10月29日一周岁生日
外公外婆爸爸妈妈贺

祝何仕豪10月26日20周岁生日
快乐! 飞扬青春,精彩的人生
等着你去书写! 外公外婆贺

祝贺应语晨2周岁生日快乐

祝饶景文十岁生日愉快!
愿你身体健康,学业进步
快乐成长! 全家贺

祝任智伟2016年10月25日
生日快乐,身体健康,万事
如意。 全家共贺

祝孙国10月26日生日快乐! 事业有成,健康、平安、幸福每
天伴随着你。外公外婆爸爸妈妈贺

祝施嘉颖十岁生日生日快乐

祝外孙女张茗悦10月24日10周
岁生日快乐! 愿你好好学习健
康快乐成长! 外婆外公贺

祝管蓓蕾10月24日1周岁
生日愉快愿你快乐成长!
爷爷奶奶外公外婆爸爸妈妈贺

祝孙子彭韞偈生日生日快乐

祝孙女李赞两周岁生日生日快乐

宝贝梁茹歆二周岁啦,祝她幸
福快乐的成长! 爸爸妈妈姐姐

祝李歆婧二周岁生日快乐!

祝钱丞豪10月28日生日快
乐! 身体健康学习进步开
心每一天! 爷爷钱巨伦贺

祝戎章娣生日快乐健康长寿!

祝秦楚言九周岁生日快乐

祝周祝麒10月27日60岁生日
快乐健康吉祥平安快乐。
妹周彩娟妹夫孙德明携全家贺

孙女徐悦十岁啦!

敬祝张美娥女士10月26日70岁
大寿,生日快乐,健康长寿,
永生幸福。 全家祝福

祝: 孙女高璟月10月29日生日
快乐! 努力做一个品学兼优的
好小团! 祖父高峰祖母张根娣

祝贺上师大附小三2班陈思榕
10月29日生日快乐身体健康
学业有成! 全家贺

祝章芷尧小朋友
二周岁生日快乐!

热烈祝贺孙儿姚珩珩十岁
生日快乐,健康成长。
爷爷姚立荣奶奶傅霞球共贺

祝高若涵七周岁生日快乐!

10月24日是宝贝张梦茵10岁生
日,祝她生日快乐! 健康幸福
外公、外婆、爸爸、妈妈贺

田澄锴三周岁生日快乐

祝胞姐张宝琴86岁生日快乐!

日月更新驰,万物皆有时。无
虑且得过,不理老将至。潘爱
华郭嘉祺同祝郭彪生日快乐。

祝宝宝赵韦哲10月24日二周岁
生日快乐! 健康幸福! 全家贺

祝贺喜10月21日一周岁生日快
乐! 愿宝宝一生健康平安快乐
聪颖幸福满满! 祖辈及父母贺

祝秦宇超十岁生日生日快乐

祝宋承祐十月二十五日
四周岁生日快乐! 健康
活泼地成长! 全家贺

祝女儿林嘉琪10月27日21岁生
日快乐身体健康在上一学业中
学业进步 父母德明母徐向琴

祝钱沐漪生日快乐身体健康
学业进步! 全家爱你的人

祝卢慧捷10月27日16周岁生
日快乐! 并预祝10月30日上
马顺利完跑! 奶奶爸爸贺

恭祝母亲大人钱世倣八十寿诞。懿德延年,椿萱并茂。 全家同贺

祝女儿胡蓓莉10月26日
生日快乐,身体健康,
万事如意。 父母贺

衷心祝福

熊福林、陈根妹八十大寿、六十
钻石婚庆典喜迁卡米仙境茶寿
楼颐养天年。 熊沈宇清贺

祝赵思涵赵思盈赵彦玮身体健
康学习优秀精神爽朗! 全家贺

祝程小夏健康快乐靓丽

祝周嘉卉小公主聪明美
丽活泼可爱健康平安。
爸爸妈妈外公外婆爷爷奶奶贺

结婚纪念

祝钟麒、乔婷2016年10月
29日喜结良缘百年好合!