

2025 上海马拉松鸣枪开跑，一起聚焦赛道上几个特殊的身影

我们热爱奔跑的理由有很多



■ 2025 上马鸣枪起跑
本报记者 张龙 摄



扫码看上马
赛道实况



扫码看选手
赛后采访

文体社会

今晨,2025上海马拉松鸣枪开跑。

在今年的上马赛道上,活跃着几个特殊的身影:有从病榻重返赛道,用脚步蔑视死神 的古稀斗士;有跨越洲际,在全球顶级赛道上 追寻极限的大满贯跑者;有从赛道中央转向 镜头之后,用光影为他人留下荣光的温情记 录者。他们年龄不同,经历各异,但都在赛道 上找到了生命的共振,他们的人生也因马拉 松而愈发滚烫。

“硬核大爷”的生命逆袭

74岁的张民毅站上上马起点时,很少有人知道,这位精神矍铄的“沈阳老张”,曾是一个被恶性肿瘤折磨的重病人。从手术后的虚弱不堪,到全马“破三”的硬核大爷,他的跑道,是从病床开始的。

年轻时的张民毅并未发现自己有跑步天赋。1999年,原本身材瘦小的张民毅因体重飙升到160斤,决定跑步减肥。2015年,64岁的张民毅在首届沈阳马拉松完成了人生第一个半马。

2017年,张民毅患上肿瘤,连续经历两次大手术。术后,他身体发虚,食欲全无,甚至需要靠营养针维持。“我本来是生龙活虎的,怎么一瞬间就变成这样了?”带着这样的不甘,张民毅决定重新站起来,用锻炼来抗击病魔。他从慢走开始,逐渐过渡到慢跑,2公里、3公里、4公里……半年后,张大爷已经能跑10公里,跑步成了他恢复体能、重拾信心的“良药”。

2018年,张民毅开启全马之路,那年5月的秦皇岛马拉松,他以3小时19分的成绩完赛,夺得同年龄组第二名。2019年无锡马拉松,他跑出2小时59分,首次“破三”;同年北马,他更是创下2小时54分的个人最好成绩,距离同年龄组世界纪录仅差20多秒。

如今,张民毅已连续7年参加上马,今年虽未中签,但在中国银联的赞助下如愿站上赛道。“人到古稀之年,能跑而且还有速度,这就是幸福了。”他说,“我跑步不图别的,就是图个开心,找回年轻时错过的时光。”

从病榻到赛道,张民毅用脚步丈量生命的韧性。他的故事不仅属于马拉松,更属于每一个敢于向命运挑战的人。

跑遍世界的“大满贯行者”

年过五旬的柳东雳,已经集齐世界马拉松七大满贯的奖牌。他的跑步履历上,镌刻着柏林、波士顿、伦敦等熠熠生辉的名字。

2017年的东京马拉松,是柳东雳挑战世界马拉松大满贯的起点。为了集齐大满贯,他曾在2018年柏林马拉松上演“极限操作”:周四晚上海飞柏林,周五领装备,周六稍作调

整,周日比赛,周一清晨即返沪工作……几乎无暇倒时差,却感觉非常值得。正是那次在柏林马拉松,柳东雳与当场创造世界纪录的基普乔格同场奔跑,“周六早上热身跑时偶遇了他,虽然没拍合影很可惜,但这种经历很难得。”

今年他完成了第七个大满贯悉尼马拉松,明年的南非马拉松也已列入计划,如果上马成为大满贯,他也将成为集齐世界大满贯马拉松赛事的荣耀跑者。

作为上海财经大学路跑协会的创始会长,柳东雳始终认为跑步的本质是群众性健身运动。“起初发跑步朋友圈收获点赞带来个人满足,但跑得多了境界提升,跑步的意义,更多在于能带动身边的人一起追求健康的人生。”柳东雳说,这种“带动”让他获得比个人成绩更大的满足感。

作为家门口的赛事,柳东雳对上马怀有深厚感情,他自2017年起连续参赛,个人全马最好成绩也是在上马创造。今年是上马候选雅培世界马拉松大满贯的第二年,柳东雳也期待着上马顺利通过大满贯考核,让家门口多一个世界顶级赛事,也让更多世界跑者关注上海、看看中国。

从赛道到镜头的深情凝视

今年上马,59岁的苏卫东没有佩戴号码布,但他的忙碌程度不亚于任何一名参赛者。手持拍摄设备,站在上马赛道边,他是体育自媒体达人“老斑马”。没有中签,“老斑马”的赛道从脚下的42.195公里,转移到了方寸之间的取景框里。

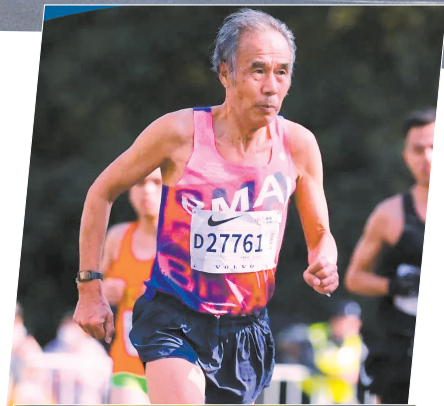
2005年,快40岁的苏卫东身体亮起红灯,“三高”的诊断结果让他不得不开始重视健康。在医生的建议下,他选择了跑步这项运动,没想到这一跑就停不下来了。2005年的上海半马,苏卫东在跑友们的鼓励下报名参赛并顺利完赛,从此开启了他的跑马生涯。

苏卫东的网名叫“老斑马”,一方面因为他是属马的,另外就是自从开始跑马拉松以来,他一直参加半马比赛——从2005年到2015年,苏卫东在上海马拉松上完成了10个半马。2016年,在跑团朋友的影响下,他决定挑战全程马拉松,在上马完成了自己首个全马,成绩是4小时58分,他的个人全马最好成绩则是2019年厦门马拉松的4小时24分。

2019年,苏卫东参与了纪录片《走出荣耀:马拉松》的拍摄,这段经历成为他人生的重要转折点,“那是我第一次对马拉松的拍摄和记录有了概念,后来心里就常在琢磨这件事。无论什么时候起步都不算太晚,既然有了想法,不管最后行不行,都应该去尝试一下。”

至今,他的视频号已发布将近1000个作品,也在跑友圈中打响了知名度。“我不跟别人比硬件、比技术,就是想把跑友们的人生经历、跑马故事记录下来。”

在苏卫东的镜头里,有80岁仍坚持训练



■ 由上至下依次为:张民毅、柳东雳、苏卫东 (资料照片)

的元老级跑者陈立兴,有20多次参加上马的古稀老人周慕礼,还有在陪跑员陪伴下完成10公里的视障跑者季网根……这些动人的故事,通过他的视频号传播开来,激励着更多跑者。“同样是喜欢跑马,但在人生的不同阶段,由于焦点的切换,我好像获得了更多的体验。”苏卫东感慨,“从半马到全马,从追求配速到记录故事,在这条赛道上,我品出了多重滋味。”

今年上马未能中签参赛,苏卫东选择用镜头记录这场盛会,别人跑四五个小时,他也要拍四五个小时。既是赛道上的奔跑者,也是镜头后的记录者,“老斑马”用两种方式延续着对马拉松的深情。 本报记者 李元春

场外音

今年,是上海马拉松作为雅培世界马拉松大满贯候选赛事接受考察的关键一年,打开这扇中国路跑向全世界展示魅力的窗口,跑过29年的上马,正向着新的目标冲刺。

一项赛事若要成为大满贯赛事,须满足多达103项的考核。去年比赛结束后,上马收到的修改建议仅12条,但依照这12条建议,今年的上马全力以赴,精益求精,继续提升“上马品质”。

今晨的起跑区,由一枪起跑改为连续三枪起跑。同时,调整参赛跑者的分区形式,参考中国田径协会过去三年的成绩,将跑者分入对应完赛成绩的区域。这样的优化,让更多跑者有机会创造好成绩,获得最佳的参赛体验。资深跑友对上马的改进举双手点赞,他们说,在赛事前期避免突况消耗体能,将更好的状态留到了后段。

今年上马调整补给体系,每隔5公里设有饮料饮水站,从12.5公里处开始,共设9处能量补给站,为了应对跑者的体温调节需求,赛道沿线还配备6个冰站和8个喷淋站,并提供碎冰袋降温。赛后,实现女子组国内四连冠的张德顺点评,上马的这些优化措施,为自己以更好的身体状态完赛,提供了帮助。

上马对国际精英选手的吸引力也在不断增强。今年的上马共有9名世界田联白金标运动员向“中国最快赛道”的纪录发起冲击。女子组前两名、来自肯尼亚的科斯盖和切普泰均打破上马的赛会纪录。获得男子组第一的埃塞俄比亚选手门格沙赛后表示,上马的天气和赛道都令自己跑起来感觉愉悦,希望能再来上海参赛,并体验这座城市对路跑赛事的热情。

上述优化,均是上马组委会成员在现场考察多个大满贯赛事后,吸收他们的办赛优点转化到上马赛道上的。更国际、更专业,始终是上马秉持的办赛理念,为全球跑者创造卓越体验,将赛事办成世界认可的城市名片,上马继续加油!

向着大满贯再冲刺

◆ 金雷