

上海国际马拉松赛成为国内首项达到国际田联最新顶级标准的路跑赛事

# “白金标”是对“上马标准”的最好肯定

■本报记者 谢笑添

1996年，作为上海旅游节闭幕式的新增环节以及上海市首届全民健身节的开幕活动，一场名为“上海国际市民马拉松大会”的赛事应运而生。那时，路跑在国内还只是边缘的小众运动。与如今动辄数万人的马拉松赛事相比，首届上马6000人的参赛规模颇为有限，她的诞生却如同在上海这片焕发勃勃生机的沃土埋下了一颗马拉松梦想的种子，在此后的岁月里发芽生长。

更名为“上海国际马拉松赛”，跻身国际田联金标赛事，跳出竞技赛事范畴成为一年一度的城市路跑派对，过去这20余年，上马在前行的路上留下了一个个坚实的脚印，即便是在国内路跑运动爆发式增长的浪潮中也从未迷失自我，而是从各个维度进行理性的调整与优化。

时至今日，“上马标准”早已成为马拉松爱好者眼中高品质赛事服务的代名词。就在上周，上马再度迎来里程碑时刻——在国际田联更新的2020年田径赛事中，上海国际马拉松赛由金标赛升级至白金标赛，成为国内首项达到这一国际田联最高标准的路跑赛事，也标志着上马正式迈入世界顶级赛事行列。

“上马标准”奠定赛事根基

2016年，上马第一次将全程马拉松的终点移至上海体育场的内场跑道。在看台上亲友的注视与掌声中，跑进这片曾经专属于博尔特、刘翔等顶级田径明星的赛场，这一极富仪式感与想象力的“神来之笔”成了那年跑者们赛后谈论最多的话题，也作为赛事传统延续至今。对于马拉松赛事而言，这样一处外界看来细微的改变，其实涉及交通、安保、医疗等体系的协作调整。主办方并

没有因为凭空多出了不少“麻烦”，而放弃精益求精的追求。回溯上马多年来的变迁，正是一次次完善细节，造就了如今的“上马标准”。

从早年不到万人到如今参赛规模基本稳定在约3.8万人，上马一度经历了参赛人数的大幅增长。为应对随之激增的各类需求，组委会多次增加移动厕所、存衣车、引导牌以及志愿者的数量。起终点区域的组织管理向来是马拉松赛事的难题，但在上马跑者们却是这样的一番体验——比赛日清晨，当你走出地铁站，沿着随处可见的指示标牌来到存包的大巴旁，就能迅速地与志愿者完成行囊交接；当你来到起点区域密集分布的移动厕所旁，井然有序地排进并不冗长的队伍，一切都似理所当然，背后却是赛事组织者和社会各界的辛勤付出。为尽可能避免雾霾天气，上马自2014年起将赛期从原本的12月提前到

11月。考虑到11月的气温相对较高，在保证饮用水、运动饮料等基本补给供应充足的基础上，增加了香蕉等新品类以丰富补给结构，此后陆续引入了袋装冰块、海绵垫等降温用品，并在赛后安排专业团队为选手进行按摩放松。

分布各处的志愿者如润滑剂般保障着各环节工作的顺利开展，赛道周遭的腰鼓队与管弦乐队为赛事营造热烈氛围；环卫工人的快速清理让城市第一时间恢复原貌；安保团队维护着赛道封闭及秩序；专业医疗人员与医护志愿者或值守于医疗救护点，或组成骑行队穿梭于赛道间，为选手安全完赛保驾护航……方方面面的力量织起密密匝匝的保护网，这些都是“上马标准”中不可或缺的部分。

顺应时代展现城市精神

国内的马拉松热潮大约爆发于

2013年前后，在部分热门赛事名额难求的情况下，国内马拉松赛普遍采用的线下报名方式，不可避免地存在“代报名”等不公平现象。2014年，上马成为国内最早取消线下报名的赛事之一，又于一年后引入了预报名抽签制，在报名需求远大于赛事规模的情况下，进一步杜绝了软件作弊等手段的介入。

时代始终在前行，上马也从未因过去取得的口碑与成就而固步自封。“马拉松热”的兴起培养了大批具有全马能力的高水平业余跑者，也让市场对于全马马拉松项目的参赛需求愈发旺盛。在赛事规模已达到一定规模的情况下，上马不断调整着名额分配的比例，直至2017年作出最重要的决定——取消半程马拉松，在保留部分健康跑及10公里项目名额以吸引入门跑者的同时，将尽量多的参赛机会留给全马爱好者。进入“全马时代”是上马向专业竞技型赛

事转型的重要标志，为符合这一定位，本就专业的赛道又经历了一轮又一轮的优化。

其中最具有代表性的当属剔除龙腾大桥爬升段，以及引进最短距离跑进线。上马全马赛道约35公里处的龙腾大桥爬升段，曾令不少跑者体能崩溃，这段“心碎坡”在2018年被龙腾大道上的直道往返替代，这一改变对于提升完赛率以及跑者安全完赛有不小的帮助。而同年引进的最短距离跑进线则是国外不少顶尖赛事的标配，跑者只需沿着赛道上的蓝色线条奔跑，就能以最短距离完赛，节省更多体能。

上马的蓬勃发展离不开国内“路跑热”的兴起，而上马的影响力不断吸引越来越多的跑者参与其中。如今，上马的影响力已不仅仅限于比赛当日，遍布全年的“上马系列赛”、各类官方训练营都成为跑步文化在申城发展的助力。对于这座城市而言，跑步代表着一种生活方式，也是城市文化在体育世界的投影。与此同时，愈发专业的赛道、有口皆碑的赛事品质、不断上升的国际影响力，让上马受到越来越多不同文化背景选手的青睞。这场早年间曾海外选手参与的赛事，去年已吸引了来自85个国家和地区的跑者参与，而这恰是对申城“海纳百川”城市精神的完美演绎。

无视场外纷争，用胜利回击对手挑衅

## 张伟丽卫冕 UFC 世界冠军

■本报记者 谢笑添

胶着的对抗贯穿全场，到最后时刻，八角笼里的两位主角已是靠着意志在支撑。在这场终极格斗冠军赛(UFC)官方认定的“史上最精彩女子冠军战”中，张伟丽最终通过分歧判定以2比1险胜该项目曾经的绝对王者、波兰人乔安娜·耶德尔泽西克，卫冕UFC女子草量级冠军的同时，也终结了两人恩怨。

一个多月前，波兰人曾在社交媒体发布自己戴防毒面具的照片，以嘲讽中国暴发的新冠肺炎疫情。在舆论压力下，乔安娜曾公开致歉，当时张伟丽就曾不解地表示：“中国的文化向来是对身处苦难中的人伸出援手，她却在别人身处苦难时进行嘲笑。”故事并未就此结束，在此后张伟丽的一次公开训练中，乔安娜的粉丝挥舞波兰国旗大喊“冠状病毒”，中国女将则用手势予以回应。听闻此事的乔安娜在此役赛前发布会上对张伟丽破口大骂，面对喋喋不休的前者，张伟丽只是摇头冷笑着说了句“Shut up(闭嘴)”。

成功卫冕后，张伟丽并未怀着满腔怨气延续“口水战”，甚至在最后一个回合开打时给了乔安娜一记拥抱。过去人们谈论张伟丽在竞技层面之外的表现时，总会对她主动融入北美职业体育张伟丽的文化赞誉有加，但这一次张伟丽展现了性格中更偏近中国传统的那一面。“在这个八角笼里，所有人都值得尊敬，我不希望在八角笼里说垃圾话。”在张伟丽看来，这片赛场上的每个人都



张伟丽(右)成功卫冕，用胜利回击对手挑衅。

视觉中国

是武者，既需要彼此尊重，也需要为电视机前的孩子们作出表率：“我们是冠军，不是暴君。”

这般气度为张伟丽在国内外的社

交媒体上赢得一致赞美。相较于恩怨，祖国的疫情才是她更关心的话题。受美国入境政策限制，张伟丽在抵达美国前先后在泰国与阿联酋短暂逗留。

“我的祖国正在经历疫情，我经过好几个国家才来到这里。我知道现在疫情已是全人类的事情。希望大家共同努力，一起渡过难关。”张伟丽表示。

足协突然祭出20年前的陈旧体测方式

## “春季大练兵”练出画蛇添足之感

一周观察

■本报记者 陈海翔

因疫情而无正式赛事举行的中国足球原本一片寂静，但中国足协一则关于开展“春季大练兵”活动的通知，却激起了一池涟漪。当YOYO测试、12分钟跑测试、5x25米测试等“陈旧”的测评方式公布后，很难让人不联想二十多年前中国足球职业联赛因体能测试发生的一幕幕闹剧；而当人们最终发现，本次大练兵抽查的奖惩措施仅仅是“对优秀的队伍、俱乐部及个人进行表扬，对未达标者进行通报批评，并取消年度联赛评优资格”后，又不禁感慨起这则通知画蛇添足。

中国足协担心各支球队因没有赛事而马放南山可以理解。如《天津日报》报道，“在没有正式比赛可踢的情况下，提高训练质量，保持身体状态格外重要，大练兵的目的就是为了避免球员放松对自己的要求。另外，根据专业人士的跟踪调查，国字号队伍在大赛上缺少竞争力，其中一个原因是队员体能存在比较严重的问题。”然而，职业联赛初创时也有专业人士如是说，最终却无法证明12分钟跑能提高中国足球的水平。足协对于“球员放松对自己的要求”的顾虑也没有太大必要，毕竟绝大多数球员正随队训练。在中国足球职业化26年的情况下，12分钟跑测试、5x25米测试、YOYO测试这些在上世纪90年代初至本世纪初曾被引入中国足坛并强制执行的测试方式早已过时，而“每周训练不得少于16个小时”“各队要汇报2020年3月至4月的训练时间、地点和计划”也颇有将各职业俱乐部当成小学生之嫌。

《北京青年报》在报道中提到了这一点：“随着中国足球职业化的推进和时间的累积，人们的观念和从业方式也都理应符合了有了正确的积累。春季大练兵计划的制定，其出发点一定是好的，但话又说回来，即便是没有这个计划，但凡有职业态度和职业追求的球员们都会刻苦努力，毕竟他们要去竞争自己的位置，也要在新赛季的赛场上真刀真枪地拼，各支球队也都要在新赛季的积分榜上竞争更好的位次。”(《广州日报》同样在报道中写道：“如今的职业俱乐部球队普遍聘请了外籍体能教练，体能训练的科学与当年不可同日而语，达到这些体测指标并不困难。只是，在目前中国足球整体水平不高的情况下，中国足协重提‘三从一大’训练方针，重新拿出‘体测’那一套，更多体现的是激励意义。”)

在报道这一事件时，各媒体也注意到了不痛不痒的监督措施。《济南时报》认为，“与当年负责体测的冬训办不同，春季大练兵监督检查工作组不再手握球员们的生杀大权。此次大练兵活动，中国足协提出了指导意见，却并未做出具体的硬性要求。”(《成都商报》则在报道中提到：“体能测试在‘黑历史’末期越来越形同虚设的‘强制时代’末期越来越形同虚设的‘黑历史’，因为YOYO体测通过率过低和尺度不一，引发了球队大面积的抗议，YOYO标准也不断放宽。在2011年取消前，多数球队第一次通过率都能达到100%。不过与当年不同，如今‘体测’即使未能达标也不会取消球员的‘上岗’资格，中国足协只会对未达到指标的队伍、俱乐部及个人进行通报批评并取消年度联赛评优资格。”)

中国足协下发的通知，与国家体育总局在2月27日下发的《体育总局办公厅关于进一步强化基础体能训练恶补体能短板的通知》一脉相承。从执行力度来看，体育总局的通知要强硬得多，其中明确规定：将体能达标作为选拔运动员的前提条件，(基础体能测试、躯干稳定性和上下肢左右侧力量均衡性测试、板状体能测试)不达标者不得参加东京奥运会。但这则通知同样具有很大的争议性。针对不同类型的运动员却用“一刀切”的测试办法和标准，这是体测自进入职业足球界和篮球界20多年来始终无法自圆其说的问题。而整个体育界的项目大相径庭，涵盖的选手类型更多，“一刀切”的体测方式难以说是科学的。

卡塔尔乒乓球公开赛夺得四项冠军

## 混双失守给国乒敲响警钟

本报(记者吴雨伦)国际乒联卡塔尔乒乓球公开赛昨日在多哈落幕。因为釜山世乒赛已从3月推迟至6月进行，而其大部分公开赛因在东亚举行而前景成谜，因此卡塔尔公开赛成为各队在东京奥运会前为数不多的锻炼机会。虽然主力伊法诺在被诊断出白血病仅一年后即完成复出；而曾经网坛“四巨头”之一的穆雷，则在退役的边缘与命运抗争。

一夜成名的诱惑对于任何人而言似乎都难以抵挡，但弗洛施有着清醒的认知：守住自己的底线。当F1法拉利车队向她发出担任发展车手邀请时，德国少女毅然选择了拒绝。在弗洛施看来，法拉利车队的举动不过是企图利用自己女性车手的身份开拓市场，她不愿意仅仅成为象征性的符号或是附庸，而是期盼自己成为下一位米歇尔·穆顿——这位被F1传奇车手尼基·劳达誉为“女超人”的女车手，曾四次赢下世界拉力锦标赛冠军，证明了女性同样能在赛车界开拓天地。

弗洛施并不缺乏天赋，早在青少年时代，她就在欧洲多项赛事中打破了一系列最年轻参赛者的纪录。但坦白地说，就目前的驾驶技巧而言，她想要追上穆顿的成就并不现实。不过，过去一年多发生的这一切，足以让人们相信，在弗洛施的身上或许真的会诞生奇迹。就在不久前，弗洛施已确立了下一个志向——在今夏举行的勒芒24小时耐力赛上，将有一支全女性车手组成的车队完成历史性亮相，而弗洛施正是其中之一。

疫情期间推出多项帮扶政策

## 上海体彩中心助代销者渡难关

本报(记者吴雨伦)为有效减少人员聚集，切实降低疫情影响，保障彩票销售场所和人员安全，中国体育彩票自2月1日起停止销售。在体彩休市期间，上海市各代销门店共克时艰，而上海市体育彩票管理中心为帮助体彩代销者渡过难关，出台了一系列帮扶政策，充分践行责任彩票理念。

根据财政部《关于做好疫情防控期间彩票发行销售工作有关事宜的通知》文件精神，上海市体彩中心召开专题会议研究网点帮扶补助政策。考虑到上海经营成本较高，体育彩票休市时间又持续延长，在疫情防控不松懈的前提下，上海市体彩中心秉持责任彩票理念，将代销者的切身利益放在第一位，出台帮扶

伊藤美诚，国乒也丢掉了目前最被看重的混双金牌，日本组合在本届赛事期间展现出的巨大进步令人忌惮。

目前，国乒男、女单打和双打的整体实力均在日本队之上，日本队想要在东京奥运会乒乓球项目上摘金，必须在新增设的混双上寻求突破。目前刘诗雯深受伤病困扰，而年轻组合又战绩平平，混双将成为国乒接下来需要重点攻坚的难题。此外，许昕在男单半决赛中不敌英国选手皮切福德，丁宁在女单半决赛中惨败给伊藤美诚(总比分0比4，第三局0比11)，两场意外失利也敲响了警钟。

与此同时，上海市体彩中心针对下一阶段彩票开市的门店防疫工作做好准备，下发专项防疫物资采购资金，要求各区体彩管理机构尽最大努力采购防疫物资。开市后，未能配备防疫物资的门店不允许恢复营业，以充分保障代销者和购彩者身体健康。(文彬)

从惨烈事故中浴火重生 在虚名利益前守住自我

## 无名德国少女上演伟大“逆转”

角色

■本报记者 谢笑添

毫不夸张地说，在2018年11月那场惨烈事故猝然降临的那一刻，仿佛电影《死神来了》在现实世界上演。事故发生地澳门东望洋赛道，已不知见证了多少可怕的画面——把时较事故发生时再往前回拨一年，31岁的英国摩托车手赫利加迪就在此陨落——但这一次发生于F3澳门大奖赛的故事，恐怕超过了在场所有人的认知；在“葡京弯”这一令车手们心悸的“死亡弯角”，一辆时速高达276公里的赛车冲出赛道，飞跃护栏，径直撞向组委会为摄影记者搭建的临时建筑，伴随着散落的赛车部件，重重地砸向地面。

幸运的是，事故中无人遇难，被卷入其中的摄影师们的伤势并不危及生命，而赛车内的德国少女苏菲亚·弗洛施情况最为棘手。脊椎骨折让年仅17岁的她在当地医院接受了长达17个小时的手术，紧接着则是4个月的漫长恢复期，就连象征着成年的18岁生日也是在病床上度过。那时的弗洛施恐怕无法想象，自己会在不到两个月的时间里，与传奇车手刘易斯·汉密尔顿一同站上劳伦斯世界体育奖的颁奖现场。但有件事，弗洛施在手术成功后就已下定决心——以车手身份重返澳门东望洋赛道，尽管那时绝大多数人都在为其才开始就很可能终结的F3生涯扼腕叹息。

2019年3月，也就是事故发生后四个多月，弗洛施就在意大利蒙扎赛道完成了复出后的首秀。她的驾驶技巧难免有些生涩，但这场勇敢的回归足以打消一切质疑。在赛车世界里，经历了两



浴火重生的弗洛施捧起劳伦斯最佳复出奖奖杯。

视觉中国

年的F4赛场锤炼后进入F3的弗洛施并非什么大人物，很少有关于她的采访报道，所幸德国少女热衷于Vlog(视频博客)的形式记录生活，这才让人们得以稍许了解她所经历的一切。

视频并不催泪，所谓的剪辑也只是粗略地将一些片段拼凑在一起，譬如在赛车模拟器上及健身房中的训练，或是她与好友重回卡丁车场寻觅儿时驾驶赛车的感觉。有时，弗洛施也会应车迷们的要求录制问答视频，其中就有她对F3的感受，“F3比F4更快，尤其是弯角，有时你以为赛车达到极限了，其实还远远没有。”不是所有车手都是舒马赫或汉密尔顿，即便是低级别赛事，其危险性与难度同样超越了普通人的认知。了解这一点，就更能理解弗洛施的无畏，她要战胜的不仅是阔别赛道多日

的生涩，还有潜藏于心底的恐惧。

蒙扎赛道复出，代表弗洛施的重生。而去年11月重返澳门对于德国少女而言，才是最值得铭记的时刻，“澳门的赛道一直存在于我的心中，过去一年，我所做的一切努力，都是为了在F3澳门站前做好准备。”当年的事故后，F3澳门大奖赛组委会对赛道进行了多处改动，悉数集中于事故的“葡京弯”——当初遭赛车撞击的摄影台已被拆除，弯角处增加了缓冲的防撞筒与轮胎墙，路肩与内侧墙壁的间距亦有所变动。但“葡京弯”的可怕并不会因此改变，除了接近直角的设计，更因为这是紧接着一段大直道后的高速弯角。这一次，弗洛施没有重蹈覆辙，她更谨慎地保持了与前车的距离，对于刹车点的选择也更理性，从始至终未见慌张。