

来自一个特殊跑团的20余名残障人士跑者出战上马

“黑暗跑团”带给他们寻找光亮的希望

■本报记者 吴殊

初冬的外滩，清晨的气温有些微凉。身着短袖的视障跑者高峰却用“温暖”一词，来形容即将出征上马的感受。陪跑员“王大哥”紧紧挽着他的左臂，而高峰的前后右侧，还有三位来自法国、俄罗斯的陪跑“使者”。高峰笑言，自己这个陪跑组合堪称“顶配版的超豪华阵容”。被四位陪跑员保护着，他感觉“一点都不冷”。

跑步对他们本是一种奢侈

42.195公里的距离对于跑者是一段挑战极限的路程，更何况残障人士。昨日，在3.8万名上马参赛者中，有二十多位特殊跑者，他们是视障、听障或肢障人士。要完成42公里的全程马拉松，每位残障跑者需配备四名左右的陪跑员，为漫长的征途保驾护航。

“以前我不敢奢望跑步，跑步更是件奢侈的事。”两周前，28岁的视障跑者范超在南京完成了人生首马，这次他来到上海参加自己第二个全马。范超告诉记者，他只能感知微弱光线，却很喜欢运动，还参加过江苏省残运会的游泳比赛。“不过，跑马拉松，我以前从没想过。”直到两年前，他加入了“黑暗跑团”，通过专业的训练，“现在，我站在马拉松赛场上，一点也不怕”。

可以想象，哪怕是蒙上眼睛走路，恐惧感也会油然而生。视障人士在黑暗中迈开步，跑起来，他们要与陪跑员们建立起信任感。在赛程中，四位陪跑员各司其职：一位在前开路，第二位是与跑者共同使用陪跑绳的“主陪”，第三位陪跑员在右边帮忙拿补给，第四位“殿后”保证安全。四名陪跑员围成一个方阵，保护中间跑者的安全。

视障跑者高峰告诉记者，残障人士参加马拉松需经过专业训练。在尚可以感知到些许光线时，他能独自循着光亮和声音蹦蹦跳跳，“但跑马拉松和我们平时走动完全不同。我们和主陪跑员靠陪跑绳沟通，两人需要摆臂一致、脚步协调，甚至对抬脚高度也有要求。你看，比我高的陪跑员王大哥需要迎合我的步伐，他肯定比我更累。”

作为加入跑团七年多的老成员，高峰的配速在每公里5分钟左右，在“黑暗跑团”中属于较快行列，所以这次团里给他分配了三名速度更快的外籍陪跑员。来自俄罗斯的谢尔盖盖全成绩在3小时30分左右，这回他和另两名来自法国的志愿者加入“高峰小队”，这个第一次合作的小队最终在上马跑出了4小时30分的成绩。

跑步令他们“被平等地看见”

“高峰小队”拥有中西合璧的顶级配置，而“老穆小队”则是几位固定的搭档。清晨6点，“黑暗跑团”在新世界大丸百货门口集合。63岁的视障跑者穆为民戴着墨镜和鸭舌帽来到现场，他一到场，就有多位跑友上前打招呼：“老穆、老穆，你来啦！”

因为倔强又乐观的性格，老穆成了跑团的团宠。作为此次参加上马最年长的“黑暗跑团”跑友，老穆可不喜欢被人称为大爷，他觉得自己是一位能跑下全马的中年人。老穆也是一位视障人士，数年前曾罹患恶性肿瘤，手术后逐渐康复，有人和他说他这个“黑暗跑团”不错，“我就来玩玩了”。

老穆的陪跑团成员大多是已配合作两三年的老搭档。陪跑员饶玉萍对第一次见到老穆的场景记忆犹新，“那是2021年半程马拉松，我陪16岁的女儿参赛，大概跑了两个半小时，女儿有些跑不动了。当时我就鼓励她说：‘你看前面这位视障人士都在坚持，你也可以！’”当天赛后，深受感动的饶玉萍通过翻阅赛事照片，找到了在自己前面跑步的老穆。此后，她辗转加入“黑暗跑团”，每周末在世纪公园的“例跑”，她就会陪在老穆身边。

“黑暗跑团”创始人蔡史印告诉本



上图：赛道沿途的民警为轮椅跑者点赞。左图：“黑暗跑团”的视障跑者高峰在四位陪跑员的保护下参加上马。本报记者 陈龙摄

“白金”上马为跑者提供最佳体验

本报讯（记者吴殊）昨日，沉寂八年的上海马拉松赛会纪录被打破。来自肯尼亚的基普丘姆巴以2小时05分35秒的成绩，夺得2023年上马男子组冠军，不仅大幅刷新赛会纪录（原纪录为2小时07分14秒），同时创造了中国境内马拉松男子组最好成绩。

“比赛竞争非常激烈，没想到我是发挥最好的一个。赛道边的每处风景都很漂亮，沿途观众的加油声令我大受鼓舞，”上马组织非常有序，完全符合白金标赛事的标准”。

一，基普丘姆巴参加过多场白金标全马赛事，他表示，上马是一场合格的白金标马拉松赛事。此外，上马是国内奖金最高的马拉松赛事，荣膺冠军的基普丘姆巴不仅收获高达5.5万美元的冠军奖金，还将2万美元的破赛会纪录奖金收入囊中。

女子组方面，埃塞俄比亚选手达涅以2小时21分28秒获得冠军。她在赛后表示，沿途观众的加油声令她大受鼓舞，“上马组织非常有序，完全符合白金标赛事的标准”。

上海马拉松于2019年成为国内首项获得世界田联白金标认证的马拉松赛事，2023年上海马拉松首次运用白金标的标准筹备与运营。赛事运营方东浩兰生赛事管理有限公司总经理朱骏涛表示，赛会成绩取得突破的背后有多重原因，“一是在竞技层面，邀请了更多优秀的精英运动员参与，其中包括三位男子白金标运动员、四位女子白金标运动员在内的30余名精英选手；第二，成绩突破与赛道优化相关，以前选手在最后30

公里要跑三座桥，今年减少了一座，从赛道体验感来说对选手更友好；第三，赛道上采用BlueLine（最短跑线）技术，跑者跟随赛道地面上的蓝色指引线奔跑，就能以最短距离完成全程马拉松。”

包括精英跑者在内，本届上马共有3.8万人参赛，其中外籍跑者占比12%，国内跑者中超过1万人来自外省市，占比达到28%。朱骏涛说：“我们欢迎越来越多国内外选手、外省市选手来到上马，感受上马，体验上海这座城市文化。”

时，我没想到会有越来越多人加入进来。”蔡史印说，当年她的公司70%以上是视障人士，初衷就是他们也想一起跑步，“黑暗跑团”有120名跑团成员（跑者和陪跑员）踏上赛道，还有沿途补给的100多名后勤人员。“每年上马都是我们最期待的日子，大家从无锡、苏州、北京、成都等地奔赴而来。在创始‘黑暗跑团’

意外夺得足协杯冠军，逐步完成球员新老交替

完美结束2023年，申花更应展望未来

本赛季中超联赛上海申花共取得15场胜利，其中包括10场1比0、1比0的实用主义足球，与其说是主帅吴金贵的执教理念，不如说是他根据球队现有人员配置作出的无奈选择——由于球队攻击力不足，只能采取更务实的防守反击打法。不可忽视的是申花距离成为中超真正强队尚有距离，外援短板尤其明显。

30场中超联赛打入34球，上海申花是中超上半区进球最少的球队。队伍整体攻击力不足，锋线把握机会能力欠佳，

意外夺得足协杯冠军，逐步完成球员新老交替

主”：中超赛场，他出场27次打入6球，成为申花排名第五的关键先生；足协杯赛场，他展现出极高的进球效率，出战4场进3球，决赛唯一进球正是由他打入。

除阿马杜在后腰位置表现稳定外，其他四名外援都难堪大用。在球队效力多年的巴索戈随年龄增长出现了明显的状态下滑；有华裔血统的晏新力，能力达不到外援标准；特谢拉在整个赛季的存在感很低，9月以来未获得出场机会；马莱莱尽管拥有很强的战术作用，并在联赛中进球上双，但他挥霍机会的表现饱受诟病。外援整体实力方面的短板直接

意外夺得足协杯冠军，逐步完成球员新老交替

限制了申花的整体竞争力与成绩上限。夺得足协杯冠军后，申花俱乐部董事长谷际庆穿上冠军金袍，与全队一起在更衣室里庆祝。无论教练还是队员，在赛后提到最多的是俱乐部的支持与更衣室的稳定。回顾2023赛季，吴金贵特别感谢：“感谢久事集团给予申花稳定的环境，给予我们很大的支持。今年工作中我曾遇到过一些困难和问题，他们一如既往地支持我和球队，这是我们最终站上领奖台的重要原因。”2023赛季已落幕，足协杯冠军将成为申花全新的起点。夺冠的狂欢后，如何优化内外援组合，如何让申花真正跻身强队行列，都将成为俱乐部亟待思考与解决的问题。

册成员7600多人，其中残障人士1500多人，大多在每周“例跑”活动中相识，在全国各地的路跑赛事中相约。

沪幸运购彩者独揽50注大乐透二等奖

本报讯（记者谷苗）中国体育彩票超级大乐透第23120期全国开出130注二等奖，上海收获两注追加投注二等奖和50注基础二等奖。时隔一个月，独揽50注基础二等奖的幸运购彩者终于在上周现身兑奖，拿下奖金743万元。

体彩超级大乐透第23120期全国销量3.18亿元，为国家筹集彩票公益金1.14亿元。当期前区开出号码“02、08、16、31、34”，后区开出号码“01、10”。二等奖单注奖金14.87万余元，追加后单注总奖金26.78万余元。

中国羽毛球大师赛 国羽三金收官

本报讯（记者吴殊）世界羽联超级750赛事中国羽毛球大师赛昨晚在深圳落幕，国羽摘得三金。00后男双组合梁伟铿/王昶三度险胜印度组合兰基雷迪/谢提称王；韩悦因伤退赛，陈雨菲赢得女单冠军；在混双赛场，郑思维/黄雅琼轻松击败新科世锦赛冠军徐承宰/蔡侑汀登顶。

男双决赛是昨天最后一场较量。“梁王”组合以21比19、18比21、21比19惊险战胜世界排名第六的印度组合，收获本赛季第四个冠军。这对00后组合于去年年初开始配对，今年10月底已登顶世界第一。虽然这是国羽男双时隔六年重回世界第一，但梁伟铿和王昶的状态还不够成熟稳定。如本场决胜局，他俩在20比13大比分领先时，被兰基雷迪/谢提称王追至20比19。“最后几分我们急躁地想尽快拿下冠军。”梁伟铿说，“不过我们很快调整心态，作出改变，当作0比0在打。”最终，“梁王”没再给对手机会，苦战三局拿下比赛。值得一提的是国羽男双包揽了四强中的三席，何济霆/任翔宇、陈柏阳/刘毅均跻身四强。

在早些结束的女单比赛中，一姐陈雨菲也收获了本年度第四个冠军。首局，韩悦以21比18取胜，此后她受伤势影响逐渐跟不上节奏，在4比21输掉第二局后，无奈选择退赛。

混双赛场，郑思维/黄雅琼以21比10、21比11速胜，获得本赛季第六个冠军。此外，男单和女双决赛均为日本“内战”，奈良冈功大战胜西本拳太夺得男单冠军，松本奈未/志田千阳直落两局战胜福島由纪/广田彩花。

U23亚洲杯分组抽签出炉 国奥队进入“死亡之组”

本报讯（记者陈海翔）2024年U23亚洲杯决赛阶段比赛暨巴黎奥运会资格赛亚洲区决赛分组抽签结果近日出炉，预选赛侥幸出线的中国国奥队将与强大的日本队、韩国队和阿联酋队同组，进入了一个如假包换的“死亡之组”。虽然签运不佳，但对于这支整体实力孱弱的国奥队而言，无论进入哪个小组其实都基本不存在晋级奥运会的可能。从这个角度来看，能与日、韩等强队在大赛中真刀真枪地较量一番，反而有助于中国足球更清晰地认清自身与亚洲顶尖队伍的差距。

本届U23亚洲杯将于2024年4月15日至5月3日在卡塔尔举行，前三名将直接晋级巴黎奥运会，第四名则将与非洲球队争夺一个巴黎奥运会参赛资格。由于中国足协没有派人参加上一届U23亚洲杯，因此中国国奥队此番只能以替补球员的身份参加抽签，也正因此，球队才会被分入一个强敌环绕的小组。除了强大的日韩之外，阿联酋队除了与中国国奥队同处一组，当时两队在大连战成0比0平，这宝贵的1分让中国国奥队得以成为四个成绩最好的小组第二之一，从而晋级U23亚洲杯决赛圈。未来这两队的再次交手，无疑将成为衡量国奥队备战成效的最直观标准。

上一个国际比赛窗口，由成耀东所率领的国奥队在福建晋江参加了两场热身赛，最终与塔吉克斯坦队战成1平1负，比分为0比0、0比1比2。成耀东表示，球队之所以没能在这场比赛中展现出应有的实力，主要原因在于队员们近期缺少实战，导致竞技状态普遍较差，“目前来看，大部分球员的状态与最佳时期相比下降了40%左右，他们在今年9月之后都没怎么踢过比赛，状态下滑在所难免”。从这个角度来看，如何让这支球队在未来的备战期内获得足够的比赛机会，将成为中国国奥队和教练组的主要任务。据悉，中国足协已经开始为国奥队寻找有针对性的热身赛对手，除了同龄国字号对手，冬训期的中超和中甲球队也将成为国奥队的热身选择对象。

■本报记者 吴雨伦

赛季初才完成俱乐部股改，组队过程非常匆忙，对于上海申花而言，这个赛季的开局异常困难。恐怕即使是乐观主义者也不曾想到，这家中下月将迎来30岁生日的老牌俱乐部，在2023赛季结束时交上了近乎满分的答卷。

“从ICU走出来”的上海申花以足协杯冠军、中超第五名的成绩结束了2023赛季征程。对于处于投资方更替过渡期的申花，今年所获得的成绩来之不易。更重要的是，2023赛季成为申花逐渐实现新老交替的一年，一批年轻队员通过比赛的历练，逐渐肩负起球队的未来。

在本赛季中超首轮1比0击败山东泰山队赛后，申花队主帅吴金贵曾对本队的平均年龄发表如此见解：“去年每场比赛首发名单一出来，我都是30岁以上的球员，今年我终于不用再用这个问题烦恼。球队年龄结构出现了非常大的变化，队伍的年轻化非常明显。”“年轻化”正是上海申花2023赛季的关键词。