



2023年,路跑赛事烟火气重新“回到人群中”。

当你有机会在 F1 赛道上奔跑,什么都别问,只管跑就是了

蒸蒸日上迎新跑举行到今年,迎来了第九届比赛。这也是对新冠病毒感染实施乙类乙管以来,上海迎来的第一项大型路跑赛事。
这一次的口号:回到人群中。
4500名跑者云集上海国际赛车场,其中绝大多数是阳康归来。对于他们而言,这是重回正常社交生活的一种方式。我们不会用勇气来加注他们此次参赛的意义,因为奔跑,尤其是坚持长期的奔跑本身就需要无尽的勇气。
我们在这里讲述其中三名选手的故事。他们的人生经历不同,对于跑步的热情程度不同,相同的是,他们都有一颗勇敢挑战自我极限的心。



参赛选手在引导下冲击冠军

别人觉得轻松的对我而言很辛苦,但还是想达成一些目标

韩星辰(视障选手,“不靠谱”乐队队长兼主音吉他手)

32岁的韩星辰是球迷,在他发的朋友圈里,和足球相关的内容超过三分之二。他读盲校时,学校成立了一支盲人足球队。这支球队迅速发展壮大,此后代表上海队参加了多届残疾人运动会。球队刚成立这会儿,韩星辰报名试训,没能通过。他顺从地接受了现实:自己这辈子没有运动的天分。

■自学成就的主音吉他手

老天没有给他运动的天分,是因为已经给了他音乐的天分。韩星辰从小热爱音乐,在盲校念书那阵,参加了学校的音乐组。由于当时民乐队缺少吹笙的,他就去学了笙。

彼时他10岁出头,对于学习什么乐器没有明确主见。因为喜欢音乐,觉得凡是乐器一切皆好。吹笙10多年,参加全国音乐等级考试获得10级证书,已是最高等级。他想成为一名职业乐手,吹笙是最切实可行的。但他决定放弃这门乐器,从零开始学习吉他。

“我上中学时迷上周杰伦的歌,因此开始接触流行音乐,而吉他在流行音乐里扮演的角色无疑是很重要的。”他回想学校里有个师兄会弹吉他,在校园里抱着吉他弹唱。“我当时都不知道这是吉他,我只是觉得可以抱着这个东西走来走去,和绝大多数乐器都不一样,太帅了。也不是说他弹的哪首歌特别吸引我,我就很向往弹着琴唱着歌这个状态。”

师兄教会他必要的指法和技巧,他人生中学会弹的第一首歌是《恰似你的温柔》“师兄说,他就带我入个门,后面就靠我自己了。”这差不多是10年前的事情了,当时的网络平台还没有如今这么发达,他自学弹吉他的时候没有今日抖音、B站这类平台上的直播或短视频教学。

他去买了本吉他教学书,想让妈妈读给自己听。“但因为是六线谱的,我妈妈没接触过,所以她搞不定了,那我也就没办法了。”渐渐,网络教学开始慢慢兴起了。“我就对妈妈说,‘老妈你别管,你只看老师的手放在什么位置,食指按在第几格,中指按在第几格。你只要告诉我这个,就可以了。’我那时就是这样的学,手机不断暂停、前进和倒退,一个个体。”

他学会弹奏的第一首周杰伦的歌是《稻香》,前后花了几个小时。到现在,凡是一张专辑听上几遍,基本都能顺利弹下来。

■要做纯粹为音乐而活的人

2018年,“不靠谱”乐队成立,他担任主音吉他。乐队六名成员,都在一个学校读书,彼此都很熟悉。

学校的音乐老师于欢看这些孩子毕业之后没有地方继续追求自己的梦想,就组了一个公益组织,叫“美爱融合”(注:全称为“美爱融合艺术公益发展中心”),里面有各种各样的团。韩星辰他们就属于艺术团的成员,并组成了这个“不靠谱”乐队。

之所以叫“不靠谱”,是因为不需要也没法看乐谱。所有成员都是视障,其中有的是低视。老天剥夺了他们的视力,但也给了他们超出常人的听力。韩星辰说,别人无论哼一个什么音,自己可以立刻知道这是什么音。他介绍,“用音乐里的专业词汇说,就叫绝对音感。”

相比健视者,他们排练花的时间要久一些。“健视者的乐队都是有乐谱的,而我们是靠老师给我们发各自的声部。每个人在家里要把自己的声部练好,不懂可以私下去找老师,但是绝对不能在排练的时候占用大家的时间,问老师这个地方不会怎么办。各人练会以后组到一起排练,这时候所要求的就是对细节的把控,所以效率就高了。”

参赛是为了让自己有跑步的理由,并一直跑下去

Lenka Suta(老外跑者,文化培训从业者)

在新洛伐克姑娘 Lenka Suta 的家乡,路跑也许是一种奢侈。她来自于这个中欧小国的山区,在野外经常能看见熊和狼。当地人一般都会去健身房跑步,她偶尔看到有人在路上跑,觉得不可思议。

Lenka 是来了上海之后才开始进行系统性跑步锻炼的,今年是她第三次参加蒸蒸日上迎新跑。19岁那年,她看到一张外滩的照片。太美了,她想,自己有一天一定要去上海。她找了一所可以主攻中文的大学,读了三年,就来上海了。到今年,她已经在上海呆了七年。

“我不是一个跑步好手,我还没有跑过全马,最多跑到25公里。事实上,我开始跑步是因为我要参加斯巴达勇士赛。我以前不太喜欢跑步,为了让自己的成绩变得更好,我必须强迫自己开始练习跑步。”Lenka说,“也就是从这个时候开始,我开始寻找并参加一些跑步的赛事,比如蒸蒸日上迎新跑。”

2018年年底,她的一个匈牙利朋友给她发来了迎新跑的报名链接。“我注意到这项赛事是1月1日当天举行的,我觉得用跑步开始新的一年很有意义。而且还是在这么特殊的赛场,一个我可能一辈子都没机会跑上的赛场。”她当即就自

己填写了报名表,2019年1月1日清晨,她第一次站上了上赛道。今年,她第三次参加蒸蒸日上迎新跑。今年是她第三次参加蒸蒸日上迎新跑。今年是她第三次参加蒸蒸日上迎新跑。今年是她第三次参加蒸蒸日上迎新跑。

一般来说,在不进行赛前特训的情况下,一周会跑两到三次短距离。比赛前一段时间,她会在一周两到三次短距离的基础上,再加一次超过10公里的长距离。她参加过半马比赛,个人纪录是2小时24分。至于全马,她觉得自己离这个目标还差很远。

昨天,顺利完赛的 Lenka 迫不及待在朋友圈上记录了自己的心情:“当你有机会在 F1 赛道上奔跑的时候,什么都别问,只管跑就是了。”

“也许我家乡的天然景色比较漂亮,但的确很冒险。我觉得在上海跑步的感觉更好,首先是安全。当然,这里跑步的环境也非常好。我住在长宁区,最喜欢的路线是沿着苏州河跑。一路景致优美,还有漂亮的公园。而且路上有仅为跑步者设计的跑道,设施也很便利,你知道自己跑到一半想喝水,想上厕所的时候,你去哪里。”

“我不是一个跑步好手,我还没有跑过全马,最多跑到25公里。事实上,我开始跑步是因为我要参加斯巴达勇士赛。我以前不太喜欢跑步,为了让自己的成绩变得更好,我必须强迫自己开始练习跑步。”Lenka说,“也就是从这个时候开始,我开始寻找并参加一些跑步的赛事,比如蒸蒸日上迎新跑。”

2018年年底,她的一个匈牙利朋友给她发来了迎新跑的报名链接。“我注意到这项赛事是1月1日当天举行的,我觉得用跑步开始新的一年很有意义。而且还是在这么特殊的赛场,一个我可能一辈子都没机会跑上的赛场。”她当即就自

己填写了报名表,2019年1月1日清晨,她第一次站上了上赛道。今年,她第三次参加蒸蒸日上迎新跑。今年是她第三次参加蒸蒸日上迎新跑。今年是她第三次参加蒸蒸日上迎新跑。

他觉得自己觉得课表的设计是很重要的一项任务:“因

第九届蒸蒸日上迎新跑在上海圆满落幕 迎接路跑赛事全面复苏的大潮

充满律动的奔跑描绘经典的“上”字形轨迹

昨日上午,第九届蒸蒸日上迎新跑正式鸣枪起跑,数千余名跑友在农历正月的最后一天齐聚上海国际赛车场迎新纳福,用充满律动的奔跑描绘出经典的“上”字形轨迹,用活力泼洒回归正常生活的喜悦和对新年的希望,迎接路跑赛事全面复苏的大潮。

最终,以安全完赛为最高前提,在 AITO 品牌首款智慧豪华纯电 SUV“AITO 问界 M5 EV”的引导下,张治豪第一个冲过翻飞的终点格子旗,用时1小时07分03秒,夺得第九届蒸蒸日上迎新跑21.6公里竞速跑男子组冠军。王文则则以1小时21分53秒的成绩夺得21.6公里竞速跑女子组冠军。两人分别获得由赛事官方赞助商 PUMA 提供的 FAST-R NITRO ELITE 异爪顶级跑鞋和久事体育旗下 2023 上海劳力士大师赛决赛包票。孙晓阳和郭颖佳、李勇杰和郑依娜分别获得男女亚军、季军。值得一提的是,男子前三名选手全数打破赛会纪录。

九年深耕长情陪伴 重聚赛场健康第一

一别经年,从2021年1月1日起,经过2022年的云上赛和2023年元旦的延期举办,在779天的漫长等待之后,广大跑友重聚上海国际赛车场。赛事的回归令跑友们热情高涨,在先报先得的原则下,4500个参赛名额“秒光”,参赛率达到96%。其中,有150名跑者荣升“八星跑友”,他们从赛事2015年创建起就年年参赛,不离不弃,用行动诠释了跑步运动坚韧不拔的热爱和对赛事的情感。这份陪伴与热爱,源自于蒸蒸日上迎新跑对赛事品质和服务的一贯追求,以及多年来传递“健康、欢乐、吉祥、励志”迎新理念的初心。

今年的重逢来之不易。在去年年末疫情态势下,本着对跑友、社会负责的态度,原计划在2023年元旦举办的第九届蒸蒸日上迎新跑延期举行,并在春节前综合各方面情况,将办赛日期确定为2月19日,力争和广大跑友一起在农历癸卯年正月开启饱含吉祥和希望的2023年征途。

面对全方位的筹备挑战,本届赛事将力保跑友健康参赛、安全完赛列为头号任务,工作节奏蹄步稳健,仅用时一个月就准备就绪。在相关部门的指导和支持之下,赛事对参赛跑友的阳康情况进行了统计摸排,开通跑量提交功能,持续进行运动科普。在此基础上,赛事针对阳康跑友制定了重点防护预案,继续强化顶尖水准

多元互动点燃活力 打造文旅融合新标杆

在健康、安全的基础上,本届赛事持续为参赛选手提供多姿多彩的服务,通过与各类合作伙伴的联动,打造集娱乐健身、合家团圆、吉祥迎新于一身的体育文化盛会。全球领先运动品牌 PUMA 在今年为全体跑者提供参赛服装,并为全体配速员提供全套最新运动装备,助力跑友一路向上、彪速破限。结合赛事吉祥迎新的特质,上海市体育彩票管理中心自2016年起,连续第8年为参赛跑友提供即开型彩票作为完赛礼,今年的即开型彩票最高奖金88万元,寓意新年好彩头。麦咖啡今年携手赛事,将旗下标志性的小黄车驶入活动现场,用新鲜的现制咖啡为所有参赛者和观众再添一份温暖和欢乐。

长久以来,蒸蒸日上迎新跑始终植根上海,融合本地元素,逐渐成长为“魔都”的民间路跑赛事标杆和迎新盛事。今年赛事充分利用独特的地域和空间资源,在赛场展示了众多嘉定文化非遗项目,吸引了许多远道而来的市民朋友观赏,让跑者切身感受“体育、文化、旅游”联动中的城市底蕴和发展成就。在未来,蒸蒸日上迎新跑将持续融入上海的发展战略,打造沪上迎新文化活动和标杆和全民健身赛事领军品牌,为构建多层次群众全民健身赛事活动体系、推动全民健身与全民健康融合发展探索路径。



时隔779天,沪上跑者重回上海国际赛车场。



张治豪以1小时07分03秒夺得男子21.6公里竞速跑冠军,打破赛会纪录。

的医疗保障体系,提升人均医疗和防护资源密度。