

“小马达”的十年之约： 他们与城市一起奔跑



新华社 图

昨日凌晨2点，初冬的上海寒意渐浓。复旦大学、上海交通大学、上海海洋大学等多所高校内，一群身影已悄然集结——他们是2025年上海马拉松(下文简称“上马”)的志愿者。今年恰逢上马志愿者“小马达”子品牌诞生十周年，志愿者再度出发，服务于存衣管理、医疗协助等60多个岗位，成为赛道上温暖而动人的风景线。

为保障赛事顺利运转，共青团上海市委员会此次共招募高校志愿者4500余人。他们中，有不少连续多年参与的“老马达”。年复一年，他们在赛道上见证城市奔跑的脚步，赛事也记录下他们炽热不变的初心。

青年报见习记者 张振宇

变的是身份

不变的是“年年见”的承诺

“大一那年，我错过了上马报名，至今都觉得遗憾。”时隔九年，李沐霏仍对那一次“失约”念念不忘。那一年，她虽未站上全程马拉松的志愿服务岗，却以另一种方式走近这场赛事——成为上海半程马拉松的志愿者。也正是那一次的服务体验，让她与这场盛会结下不解之缘。

如今的她已是当之无愧的“老马达”——自2017年起，她便年年投身上海马拉松或上海半程马拉松志愿服务。初次参与时，她还是上海交通大学的大一新生，如今已成长为计算机学院的思政教师，变的是身份，不变的是那份“年年见”的承诺。

“坦白说，我也有过放弃的念头。”每年上马志愿者的集结时间固定在凌晨2点，清点人数后，大家需统一乘坐大巴前往外滩，彼时已是凌晨2点半。车厢里暖意融融，不少志愿者很快陷入睡意。可对晕车的她来说，这段路程格外难熬。每次大巴停稳、车门打开，她呼吸到清冽空气的那一刻，所有不适便一扫而空。“那股期待的兴奋劲立刻上来了。”正是这份纯粹的热爱，让她与上马的“约定”延续至今。这样的“赴约者”不在少数。上海海事大学大四学生王舒玉在大一结束服务后，曾在朋友圈写下：“如果有机会，希望我们明年再见。”一句感慨，成为她与上马之间一年一度的默契。

今年，赴约之路尤为不易。临近毕业，王舒玉正全力备考，接受采访时，她还在图书馆埋头复习。“备考节奏非常紧凑，我确实犹豫过。可转念一想，这可能是大学期间最后一次了，我不想留遗憾。”



有跑者前来取包，王舒玉在进行登记。

被需要的快乐 抵过所有疲惫

高强度、长时间的服务背后，却鲜有人言“累”。在王舒玉看来，选手的回应是最好的能量补充。

“每年的赛道上，都有太多让我热泪盈眶的瞬间。”她回忆，有一年她在终点负责完赛包发放，几个小时里不断重复着“辛苦了，恭喜完赛”，嗓子逐渐沙哑。“但也是在这几个小时中，我听到了几千次的谢谢，那时候我觉得自己的付出真的很值得。”

作为全民参与的赛事，上马选手覆盖各个年龄段，从白发苍苍的老者到蹒跚学步的孩童，从身形健硕的长跑健将到自行推动轮圈的残障跑者……赛场上彼此加油鼓劲的温暖氛围，不仅成为参赛者的珍贵回忆，更化作志愿者前行的不竭动力。

“能和这么多志同道合的伙伴，在这么大的赛事中齐心协力做事，机会太难

得了。”志愿者享受为赛事付出的过程，珍惜与同伴并肩作战的时光。每一次指引、每一次帮助，都让他们清晰感受到自身的价值，这份被需要的满足感，早已盖过了身体的疲惫。

志愿服务也常伴着意外之喜。2024年上马结束后，李沐霏意外地在社交媒体上看到了自己的身影——一名跑者将在她所在服务点领取补给的过程记录下来并分享。“那一瞬间既意外又感动，真切觉得所有付出都值得。”

未完的故事 仍在续写的服务地图

在上马的赛道上，志愿者见证着赛事的发展，赛事也记录着志愿者的成长。对李沐霏而言，从上马的服务者到交大千余名学生志愿者的统筹者，肩上的责任变了，眼中的赛事也更加立体。

“压力确实不小，从前期通知发放、学生报名选拔，到物资调配发放，每个环节都得尽心尽力。”好在青年志愿者服务队的同学们给予了她诸多支持，让这份重任变得轻松了许多。

交大的大三学生王琨，从入学开始就参加上马志愿服务，现在他已经从最初的普通志愿者成长为团队负责人。今年，他参与了校内志愿者的招募与培训工作。“现在不仅要自己参与志愿服务，还要负责队伍招募、组织培训，这个过程极大地锻炼了我的大局观和统筹能力。”王琨说，今年学校学生会架构调整后，自己的担子更重了，但“一想到跑者的笑容和感谢，就想继续留在赛道上服务大家”。

在招募志愿者、培训志愿者的过程中，王琨需要不断与同学们交流，他的沟通能力因此有了大幅提升。“在组织活动的过程中，我有时会遇到一些突发状况，我得在最短的时间内想到解决方案，这让

我的应变能力也得到了相应的成长。”王琨说道。

每年在上马不同志愿者岗位间的转换，也促使志愿者不断学习。在李沐霏看来，即便是摆放水杯、切香蕉、递补给这样看似简单琐碎的工作，背后也大有讲究。“比如切香蕉，刚开始大家都想切得整齐漂亮。可一旦跑者大批涌来，再追求美观就跟不上节奏了。”她说，“那时就得一手握几根香蕉，迅速切好、摆开，效率才是第一位的。”

作为一名八年的“老马达”，除了医疗救助岗，李沐霏对每个岗位都已了如指掌。为了“打卡”上马所有志愿服务岗位，她还特意考取了AHA国际急救员认证证书。“但很可惜，岗前测试的时候我生病了，所以这个岗位只能留着下次再去了。”

这也意味着，她与上马的故事，还未完待续。就像这座城市奔跑的脚步，年复一年，永不停息。



王琨在岗位上进行准备工作。

本版均为受访者供图(除署名外)