

# 春和景明“跑马热” 宁波马拉松赛事如何“跑步”前进

春入河边草，花开水上槎。在这万物复苏的季节，各地纷纷举办马拉松赛事。刚刚过去的3月，仅宁波一地就举办了4场马拉松赛事。放眼全国，仅3月31日一天，就有数十场马拉松赛事争相开跑。

根据安排，4月在宁波举办的马拉松赛事有3场：4月14日的2024宁波女子半程马拉松；4月21日的2024首届慈溪半程马拉松和2024象山马拉松将在同一天开跑。

春和景明，“跑马热”持续升温，引起社会各界对马拉松赛事的关注。目前宁波的马拉松赛事呈现什么样的生态格局，存在哪些短板和不足，如何进一步提升赛事水准，记者就此展开了采访。

见习记者 龚旭琪

## 1 甬马领衔，特色赛事浪漫唯美

去年年底，宁波马拉松如约而至。作为2023年的“收官马”，甬马吸引了海内外众多跑友。浩浩荡荡的“跑马大军”穿过江北区狮子山、官山河、中心湖，沿姚江而行，用脚步感受宁波的文化底蕴。宁波马拉松于2015年开始与跑者见面，9年内举办了6次，曾踏足北仑区、前湾新区、东钱湖等地，每次从报名到起跑，都吸引着万千跑友关注，数十万人直接参与其中。毫无疑问，这场以宁波为名的马拉松赛事，是甬城体育赛事里的“顶流”。

此外，宁波的一些特色马拉松赛事也可圈可点，不仅受到跑友欢迎，也赢得业界广泛认可。在不久前举行的全国路跑工作会议上，奉化马拉松获评“体旅融合发展赛事”，九龙湖半程马拉松获评“可

持续发展赛事”。奉化马拉松创办于2016年，已经举办了七届，多年来一直是宁波新一年的“首马”；九龙湖半程马拉松至今已举办了六届，因“健康、慈爱、环保”的办赛理念而备受欢迎。

今年3月24日，奉化马拉松再次举办，万名跑者齐聚奉化体育中心，他们经过万亩桃园，在一片粉红中感受这条赛道的独特魅力。

就在奉化“桃花马”开跑前一周，宁海马拉松抢先鸣枪，成为今年宁波首个全程马拉松赛事。“霞客马拉松，自在宁海城”，主办方特意选择宁海西门城楼作为起点，因为《徐霞客游记》开篇就是“癸丑之三月晦，自宁海出西门”这句话，于是在《徐霞客游记》开篇地，万余

人从徐霞客大道跑进春天里。

除了特色赛事，乡镇（街道）和民间组织举办的各色路跑赛事也此起彼伏。3月31日，由象山县涂茨镇主办的第五届象山山地风车马拉松顺利落幕。3月30日，浙江路跑10公里大众等级达标赛（慈溪掌起站）顺利收官，近千名选手汇聚掌起镇，不少马拉松高手加入其中，挑战纪录。在余姚马渚镇、海曙茂新村，健走活动和春天“相遇”，吸引市民徜徉于一望无际的油菜花海。3月26日，由鄞州区长跑协会主办的2024鄞州公园第七届新春马拉松开始报名，仅3分钟就满额，该协会会长缪建民表示，报名结束后，他的手机就响个不停，“都是打电话过来请求增加名额的跑友”。

## 4 办好马拉松 需要奉行“长期主义”

在马拉松持续热辣滚烫的当下，如何办好一场马拉松，如何让马拉松出彩？在陈国强看来，答案是政府投入、组织精细、宣传到位，并且要有打造品牌的“长期主义”，“好的马拉松赛事，需要结合城市特色，精心设计线路，围绕跑者做好服务”。

以上海苏州河半程马拉松为例，比赛线路经过上海普陀区地标建筑“天安千树”、上海造币博物馆、半马苏河公园等地，体现苏州河沿岸的历史变迁，突出了这个比赛的特点——“烟火气”。陈国强建议，未来宁波马拉松赛事在定位上可以与城市特点相结合，比如展现宁波“奥运冠军之城”的打造，或者体现“宁波帮”这个独有的人文元素。

而在赛道设计方面，张连杰认为，有时候赛道是否经过主城区并不是关键，最重要的是通过这条线路讲好城市的故事，“将城市的综合实力展现出来，展现城市的精神风貌。让马拉松精神和城市精神相互感召，注入文化内涵，擦亮城市‘金名片’”。

“目前奉化马拉松的‘桃花’概念已经形成品牌，这对其他赛事的长期打造而言，是一个值得借鉴的例子。”陈国强提到，未来宁海马拉松可以与当地的中国徐霞客开游节相结合，或者尝试与宁海古戏台旅游线路进行联动。

近日，国家体育总局、商务部、文化和旅游部联合印发《关于开展“体育赛事进景区、进街区、进商圈”活动的通知》。对于宁波的马拉松赛事而言，可以据此做出尝试，把比赛规划到景区、街区和商圈，进一步促进体育与商务、文旅深度融合发展。

专家们认为，最重要的一点是久久为功的“长期主义”。对一座城市而言，举办马拉松其实同样也是一场“马拉松”。

无锡马拉松走过十年，已经被跑友誉为“此生必跑的马拉松”。每年“锡马”都会推出不同的措施，为跑者带来更好的参赛体验。陈国强以“锡马”为例，认为办好马拉松应该具备专业性、长期性的努力，“先按照马拉松举办规律做好该做的，而后再进行创新、突破”。

张连杰从另一个角度谈到“长期主义”：“选择具有延续性的赛事运营团队，全方位地为赛事保驾护航，不断地磨合、调整，用耐心呵护赛事成长。”张连杰打了个比喻，“桃三杏四梨五年”，从种子到结果，要进行长久的培育，一场出彩的马拉松赛事也是如此。

## 2 一场马拉松，带来万千活力

自2014年宁波（江北）山地马拉松赛事举办以来，今年已经是甬城和马拉松赛事结缘的第11年。在马拉松越来越受欢迎的今天，一场马拉松可以为城市带来什么？

北京中锐体育总经理张连杰多年负责北京马拉松的赛事运营，有着丰富的办赛经验。在他看来，马拉松赛事会带动整个城市环境的提升。去年宁波马拉松开跑前夕，相关部门为了保证道路平整，连续多日组织力量，修复沥青路面坑洞86.8平方米，沥青灌缝790米，修剪滨江体育公园及沿线道路周边绿化带近千平方米。“另一方面，马拉松能够带来精神享受，促进人与人之间

的交流。”张连杰说，跑马拉松会释放内啡肽，给人带来内心深处的愉悦，帮助释放压力和不快。

记者在不久前结束的象山山地风车马拉松的终点看到，许多选手尘埃满面、浑身泥土，但是每个人脸上都洋溢着完赛的喜悦之情。过线一刻，很多人举起双手，庆祝自己顺利完成挑战。“赛道太难了，不过风景独特，跑马拉松真的很开心。”赛后的采访里，很多人发出类似的感慨。

上海体育大学新闻与传播学院副教授、中国田径协会路跑政策专项工作组专家陈国强认为，通过马拉松赛事的举办，可以带动文化、体育和旅游的深度结合。在举办马拉松赛事的过程中，

不少配套活动设置在起终点，带动人气和消费。记者在采访中了解到，宁海马拉松的配套活动是“‘自在’生活节”，奉化马拉松的配套活动是“露营节”，宁波马拉松的配套活动是“潮趣元气运动市集”……

“约有4200名外地跑者参加宁海马拉松，其中全马和半马的参赛选手六成以上来自外地。”宁海县体育发展中心体育产业科科长陈海永表示，赛事举办期间，全县的酒店一房难求，粗略估计带动旅游人群近2万人次，拉动消费3000万元左右。“一日比赛，多日停留；一人参赛，多人旅游；单人竞赛，多人消费”的体育旅游模式已经形成。”

## 3 “满天星星，独缺月亮”

宁波各类马拉松赛事虽然热火朝天，但“满天星星，独缺月亮”，特别是作为城市“顶流”赛事的宁波马拉松，与其他的城市马拉松赛事相比仍存在一定差距。

厦门、无锡、绍兴等地，以城市为名的马拉松赛事在全国有许多拥趸，赢得了良好的口碑。2024无锡马拉松有超过26万人报名参赛，3423人完赛并跑进了3小时。“锡马”10周年，马拉松已经和整座城市合二为一。

与这些城市马拉松赛事相比，宁波马拉松同样以高规格完成了赛道丈量、选手服务、赛事宣传等内容。不过，已经举办六届的甬马，并没有一条固定的赛道，而且一直和主城区无缘，一些跑友笑称宁波马拉松为“流浪马”。

前四届宁波马拉松赛道先后设置在前湾新区和北仑梅山港等地。2022年宁波马拉松来到了东钱湖，2023年从宁波市奥体中心起跑，虽然和主城区越来越接近，但依然擦肩而过。

“作为一名宁波人，跑过三江口是一件很神圣的事情。”鄞州区

长跑协会副会长、资深跑者周力表示，赛道氛围感不强、能否经过城市核心区域，是一些跑友报名参赛时的重要考量因素，“作为普通人，去其他城市参加马拉松比赛，意味着换一种方式来体验城市”。

赛道不固定，意味着每年办赛都是全新的摸索和挑战。据缪建民介绍，固定赛道可以帮助组委会在赛后复盘时发现问题、及时改善，比如线路的优化、起终点的布局，并且能够围绕马拉松赛道进行一些相关的建设。

此外，中国田径协会修改了赛事认证的相关规则。根据文件要求，申请认证的赛事组委会需至少提前100天（含）自行向省级监管单位提交赛事举办申请。目前路跑赛事分为A类（A1类、A2类）、B类及C类三个类别，其中A1类赛事成绩计入中国田径协会路跑成绩库排名，可以申请中国路跑大众选手等级。

全新的赛道，导致组委会筹备时间紧张，很难在规定时间内完成赛事认证。“没有认证的比

赛，意味着选手的成绩不能在未

来使用。”周力说，出色的认证成绩能够让选手获得马拉松比赛的直通资格，避开抽签的烦恼。较短的筹备时间，不利于赛事相关保障方案的制订。“赛事组织方需要为比赛制订特殊的出行方案，满足居民出行和应急疏散需求。在准备周期不足的情况下，赛事组织方很难和公安及交管部门进行充分沟通，取得他们的支持。”张连杰说。

此外，我市各区（县、市）组织的马拉松赛事，存在组织服务和赛道设计不到位等问题。“九龙湖半程马拉松后半段跑进九龙湖景区，虽然风景优美，但是沿途的助威、鼓励较少，跑友需要独自克服困难。”周力说，跑到这个阶段时，很多跑友会感到筋疲力尽，更期望与观众互动。

“以奉化马拉松为例，赛道的过度爬升是巨大的挑战，因为很多跑友平时不会刻意去训练爬坡等技术。”周力补充说，“最近的象山山地风车马拉松，将越野和公路结合，比赛前跑友容易在装备的选择上犯难。”



▲2022年，奥运冠军汪顺助阵甬马。（唐严 徐能 摄）



▲3月17日，2024宁海马拉松鸣枪开跑。（徐诚 摄）



▲3月31日，2024象山山地风车马拉松举行，选手们等待起跑。（组委会供图）



在3月24日举行的2024奉化马拉松比赛中，选手的服装和桃花争妍斗艳。（徐诚 摄）