

甬马之路

步步精彩

打破赛会纪录
本届甬马男子组冠军来自贵州

昨天上午7时，2026宁波马拉松在阳光广场鸣枪起跑。

本届宁波马拉松由浙江省体育局和宁波市人民政府联合主办，是经中国田径协会认证的A1类赛事。

今年的宁波马拉松报名人数超过15万人，创历史新高，市外选手占73.7%。最终有2.7万人幸运中签参赛，其中全马1.2万人，半马1.5万人。他们来自全球46个国家和地区，以及全国31个省(区、市)。

本届大赛沿用了广受跑友好评的“从三江口到东钱湖，穿越古今”经典线路，赛道途经三江口、鼓楼、月湖、天一阁等9处历史文化名胜，以及天一广场、东部新城等四大现代地标，让各地选手既能感受千年港城的历史底蕴，也能领略现代都市的蓬勃活力。沿线还特别设置了71个赛道加油站，通过健身操、舞蹈、武术、越剧、机器人等精彩表演，为跑者加油鼓劲。

让我们一起来回顾本次宁波马拉松的精彩瞬间。



全马冠军郭中瑞冲线。(徐能 摄)



朱浩和瞿勇在比赛中。(组委会供图)

本报讯(记者冯姝涵)昨天上午9点多，经过2个多小时的激烈角逐，来自贵州的选手郭中瑞率先冲过2026宁波马拉松全马终点线，以2小时13分20秒的成绩夺得男子组冠军。这一成绩不仅让他站上最高领奖台，更成功打破了赛会纪录。

“能在宁波创造赛会纪录，我非常激动！”郭中瑞语气中满是兴奋与释然。他坦言：“来到宁波这座‘冠军之城’，就是抱着拿冠军的想法来的。”这也是他第一次参加宁波马拉松，对宁波这座城市好感十足。“今天的天气很好，赛道沿线的风景也很美，尤其是最后一段沿着东钱湖奔跑时，空气特别清新，跑起来很舒服。”此外，宁波观众的热情也给他留下了深刻的印象，一路的加油声给了他很大的动力。

郭中瑞的跑步生涯始于2015年

不负家乡观众期待
男子半马冠军归属宁波慈溪选手

本报讯(记者龚旭琪)昨天上午，2026宁波马拉松半程项目完赛，宁波慈溪选手赵国虎以1小时07分的成绩夺得男子组冠军。

鸣枪起跑后，赵国虎紧紧跟住排名靠前的选手。在比赛进行至3公里处时，他抓住机会开始加速，一举占据领先位置，最终顺利夺冠。“今天是主场作战，按照自己的节奏取得领先。”赵国虎说。

本届甬马采用全半程混合跑的赛制，半马领先选手和全马选手相遇后的路程，比赛难度非常大。“不过这条赛道爬升仅有几十米，有利于选手创造PB(个人最佳成绩)。”赵国虎告诉记者。

通过昨天的比赛，赵国虎感受

甬马女子组冠军次仁措姆：
“我只关注脚下的每一步”

记者 冯姝涵

昨天，2026宁波马拉松全马终点线前，一抹纤细的身影开始加速冲刺——来自西藏的长跑名将次仁措姆率先撞线，以2小时28分08秒的成绩夺得女子组冠军，同时打破赛会纪录，这也是她首次征战宁波马拉松。

“我是从丽江赶过来的。”冲线后不久，次仁措姆笑着接受采访，额头的汗珠映着阳光。这名1997年出生的西藏姑娘，2011年便进入西藏自治区体育技术学校中长跑队训练，曾多次打破西藏自治区女子相关项目青年及成年纪录。2024年衡水湖马拉松，她以2小时26分47秒的成绩斩获女子组冠军，刷新个人最好成绩。而此次宁波马拉松取得的成绩，则是她个人马拉松生涯中第三个最好成绩。

一根绳，两个人
——视障跑者朱浩和陪跑员瞿勇的故事

记者 龚旭琪

昨天，记者在2026宁波马拉松半程终点处看到一对特别的组合，其中一人戴着墨镜，衣服后面写着“视力障碍”——视障跑者朱浩在陪跑员瞿勇的帮助下，以1小时56分的净成绩完赛。

今年是朱浩接触跑步的第十年。自2017年踏上跑道以来，他一直在陪跑员的陪伴下逐梦赛场。朱浩说，他平时保持着一周2次到3次的训练频率。

今年甬马沿线市民的呐喊声，令他充满了力量。“我跑了好几年马拉松，这是加油氛围最好的一届，宁波人民的热情，让我充满了向前的动力。”

赛道上的每一步前行，都离不开朱浩与瞿勇之间的高度信任。作为搭档，瞿勇已有4年陪跑经验，一根细细的导盲绳，成为两人传递信息、凝聚力量的纽带。

赛道前8公里人群密集，他们穿

进入体校时。2018年，他正式加入贵州省体工队，开启专业训练之路。2019年，他开始接触马拉松项目，从此在长距离赛道上找到属于自己的方向。

郭中瑞告诉记者，自己始终保持高强度训练，饮食上也非常自律。“我平时以清淡饮食为主，会多补充碳水和牛羊肉，保证训练所需的能量。我们通常在专门的食堂就餐，赛前尽量不吃平时没接触过的食物。”正是这份长期的自律与专注，让他在马拉松赛道上不断突破，积累了丰富的比赛经验，个人最好成绩达到2小时10分25秒。

本次甬马成绩，与郭中瑞赛前预估略有出入，但他仍感到十分开心。展望未来，郭中瑞表示会继续坚持系统训练，稳步提升，争取再创佳绩。

到宁波浓厚的赛事氛围。沿路不少观众喊着他的名字加油助威，这让他全程都倍感振奋，也忍不住向观众招手示意。赵国虎说，占据领先位置后，他感到压力陡增，“不想辜负家乡观众的期待，一心想把第一名的成绩留在宁波”。

赵国虎是一名业余跑者，他的本职工作是宁波海尔斯公司的营销员。“下班后训练，周末到各地参加比赛。”他说，这是他的生活和训练节奏。

2023年奉化马拉松，赵国虎以2小时21分47秒的成绩夺得全程马拉松冠军。2024年，他在浙江路跑10公里大众等级达标系列赛(慈溪掌起站)以31分12秒的成绩创下浙江大众跑者男子纪录。

初次踏足宁波，次仁措姆便对这座城市与赛道赞不绝口：“这次的赛道难度适中，一共有三个坡，我都能顺利适应。沿路的风景也特别美，今天的天气也刚刚好，最后一段沿着湖边奔跑时，风也不大。”

比赛全程，次仁措姆始终保持着极高的专注度，“我只关注脚下的每一步”。她表示，未来如果有机会，还会再来参加宁波马拉松。

日常训练中，次仁措姆进行着严格的自我管理，将体重稳定在44公斤至46公斤之间。

“成功从来不是偶然，而是把每一天都当成起跑线。”这是次仁措姆常挂在嘴边的话，也是她十余载长跑生涯的真实写照。

从初出茅庐的小将到国内顶尖长跑选手，她用每一次奔跑诠释着坚持的意义。

梭其中。瞿勇时刻关注着周边环境，遇到危险先减速，全程安全第一。“我们是一根绳子上的伙伴，彼此信任是基础。”瞿勇说，陪跑员需要时刻关注对方的状态，从脚步声、呼吸声中感知对方的身体变化，及时提醒补水、补充能量胶，“我们是一体的，他累了我就停下来，从来不会分开跑。”

有时候赛道拥挤，他们需要提醒周围的跑者。瞿勇说，希望更多人了解视障跑者的需求，可能一次小小的错身，就能让视障跑者跑起来更轻松。

瞿勇和朱浩所在的跑团，名为“追光训练营”。从一个人到一群人，从一场马拉松到无数个并肩的清晨与黄昏，“追光者”从未止步。在这条没有终点的跑道上，每一个脚印都在诉说：黑暗不足以阻挡向往，奔跑本身就是向着光的方向。

采访结束，瞿勇带着朱浩和团队其他成员会合，他们将向着下一场马拉松出发。

78岁“老男孩”
用一场全马诠释心中所爱

记者 冯姝涵

2026宁波马拉松的赛道上，一位白发飘飘的老人格外引人注目，他就是本次全程马拉松年龄最大的参赛者——78岁的梁护国。这位来自云南昆明的老人，在跑马圈有个朝气蓬勃的昵称“梁小哥”，更被大家誉为“跑马圈的常青树”。

在骑行好友的引导下，69岁的他初次邂逅马拉松。9年时光里，他累计跑完50多场马拉松，足迹遍布柏林、波士顿、巴黎，更远赴马拉松发源地雅典，完成了一场意义非凡的“朝圣之旅”。

本次宁波马拉松，梁护国状态良好，前半程步伐轻快、节奏

自如，却在赛程后半段不慎被绊，摔倒在路面上。但他没有片刻犹豫，迅速起身向前奔跑。谈及这段小插曲，他云淡风轻地说：“对马拉松跑者来说，这点皮肉伤不算什么，‘在哪里摔倒，就在哪里爬起来’。”

谈及对宁波的印象，梁护国表示：“我在全国各地跑马，没有一个地方比宁波的服务更好。”在宁波地铁站，工作人员看见他便主动上前询问，亲自将他送上车。赛程中，观众的热情更让他印象深刻，“好多人对着我喊‘大爷好帅’‘一定要加油啊’。”说着说着，梁护国笑得更欢了。此外，丰富的补给、专业的赛事组织，更让他对这座滨海城市赞不绝口。

对于高龄跑马，梁护国始终保持理性，“60岁以上我不建议跑马拉松，这是极限运动，人体器官、骨骼、肌肉的衰老，是任何人都无法抗拒的自然规律”。

但他始终坚守并传承着马拉松精神，“不怕苦、不怕累、持之以恒。不管做什么，从起跑点出发，哪怕再远，我都要坚持跑完。用这种精神去做事，不管什么都能做好”。

常年奔跑，也让他的老年生活与众不同。“你看我78岁了，身子骨依旧硬朗，背后看还像个小伙子。”老人风趣地说。在他看来，老年人拥有健康有质量的生活，就是对家庭、对社会最大的贡献。

去年中途弃赛救山火
今年，他终于顺利完赛

记者 龚旭琪

昨天，陈永国冲过位于宁波国际会展中心的半马终点，以2小时09分51秒的净成绩完赛。赛后，他捧起奖牌告诉记者，去年因突发山火中途弃赛的遗憾，在今年的甬马赛道上得到了弥补。

陈永国是鄞州区综合森林火灾应急救援队队长，他的本职工

作经常要和火打交道。

去年的宁波马拉松赛道上，陈永国跑到28公里处时，得知附近突发山火，便毫不犹豫地放弃比赛，匆匆打车赶往火场一线。“火情就是命令，热爱再深，也抵不过肩上的责任。”陈永国回忆。

站上今年甬马赛道的前一晚，陈永国刚刚完成救火任务。由于近期天气干燥少雨，森林防火任务重，当晚9点多，他才结

束火情处置工作，返回家中休息。即便如此，昨天一早，陈永国仍早早来到起跑线上，继续这场迟来的“奔跑”。

作为森林消防救援人员，拥有强健的体能是开展救援工作的基础。陈永国坚持每月跑步两三百公里，将日常训练与职业要求相结合。“平时多跑步，既是锻炼身体，也是为了能更好地完成救援任务。”陈永国说。

场场不落
甬马全勤跑者的“炼体修心”

记者 冯姝涵

2015年10月24日，首届宁波马拉松鸣枪开跑，就此拉开城市奔跑的序幕。昨天，2026宁波马拉松在阳光广场鸣枪起跑。十一年时光流转，宁波马拉松早已成为城市名片，也涌现了一批“全勤跑者”，马洪便是其中一位。

“这是我第八次参加宁波马拉松，一场都没落下。”马洪笑着说。从首届赛事至今，他用脚步见证着甬马的成长，也用坚持书写着自己的奔跑故事。在他心中，马拉松从不是简单的竞速，而是一场“炼体修心”的修行。

“参加马拉松，身体和心理都要做好准备。尊重自己的身体，尊重赛道，把当下最好的状态发挥出来。”即便近年来身体出现状况，他依旧从容调整，不逞强、不对抗，只为全力以赴、不留遗憾。

246名宁职大志愿者
化身甬马“温暖守望者”

通讯员 石津银

“恭喜您跑完42.195公里，为您点赞！”昨天，站在2026宁波马拉松全马的终点——宁波国际会议中心，来自宁波职业技术大学的志愿者苏昱祺一次次向来自各地的跑友送上暖心的鼓励。

作为志愿者方阵中的重要组成部分，来自宁职大的246名志愿者早在凌晨4点便从校园集结出发。

跑者刚过车流即来
甬马解封有速度

记者 王博

通讯员 裘莉莉 葛思彤 胡颖哲

昨天上午8点左右，随着最后一名跑者冲过海曙段、向鄞州段进发，一场与时间的赛跑悄然上演。主干道上，路口防暴铁马、周边隔离设施及警戒带，在公安交警等部门的协同配合下被快速移除，车流随即平稳汇入，城市的交通秩序就此恢复。

今年是宁波马拉松跑进主城

完赛发放区、终点管理区、兴奋剂检查区……他们分布在18个重要点位，在现场工作人员和裁判的带领下，完成整理物资、检查赛道、布置场地等各种筹备工作。

上午9点13分，随着冠军选手加速冲过终点线，现场气氛瞬间被推向最高潮，赛道两旁的氛围组志愿者热情鼓掌并高声致意，为刚刚完成挑战的跑者营造热烈的完赛氛围。一声声“恭喜完赛”

憾。

十一年间，甬马赛道几经优化，从杭州湾畔的烈日旷野，延伸到港口的钢铁森林，再跑进三江口与东部新城的繁华核心，记录着宁波打造现代化滨海大都市的成长轨迹。在马洪看来，城市与人一样，也需要“炼体修心”，在奋进中锤炼成长，而宁波正在越来越好的路上，这也正是马拉松精神与城市精神的完美契合。

区的第二年，道路解封时刻表精确到分钟：中山路/解放路路口7点35分率先恢复通行，随后长春路/中山路路口、柳汀街口、共青路口、镇明路口、兴宁桥路口依次解封。截至8点07分，海曙核心区所有管制路段全部开放。

快速高效的交通恢复，源于赛事筹备阶段制定的周密预案。多部门提前两周开展模拟演练，将分段解封与设施撤除计划精确到每一个路口。“我们的目标是，

在赛道解封的第一时间让道路恢复原状，最大限度减少对市民周末出行的影响。”宁波市公安局海曙分局治安大队内保中队指导员黄辰说。

一场大型赛事后，道路交通如何快速复原，深度考验着城市的综合管理能力。精准的分时管控、多部门的高效协同，其所体现的现代化、人性化治理思维，正成为马拉松激情之外，另一种值得瞩目的“加速度”。