

从CBD到山水画

2万名跑者为宁波打call



2万名跑者从宁波阳光广场出发。组委会供图

江雾锁清晓，春潮涨岸声。3月23日，随着“奥克斯空调·2025宁波马拉松”破晓启程，20000名跑者浩浩荡荡，在千年商埠铺展出一条纵贯时空的文旅长卷。

这条“冠军之路”全新赛道首次进入城市核心区，跨越42.195公里，从千年商埠的市井烟火，到生态长廊的潋滟水色；从三江潮涌的都市脉搏，直抵东钱湖的烟波深处……以跃动的脚步丈量着宁波的山水文脉，让体育激情与诗画江南在东海之滨完美相融。

起跑三江口：千年商埠的“现代心跳”

早上7时整，发令枪响划破天际。跑者们从宁波阳光广场出发，沿姚江、奉化江、甬江交汇处向东奔涌。

这里是宁波的“城市原点”，见证过唐宋时期海上丝绸之路的千帆竞发，如今更以现代化天际线勾勒出滨海大都市的轮廓。

赛道途经鼓楼、天宁寺、望京门遗址、天一阁等历史地标，跑者的脚步与千年文明同频共振。

本地跑者陆先生感慨：“从前马拉松起点多设在郊区，这次能在家门口的‘城市心脏’起跑，感觉特别热血！”

一名来自加拿大的跑者表示，自己是第一次来到中国、走进宁波，也是第一次参加马拉松。“昨天下午5点才到，希望有时间多了解这座城市。”

外地游客张小姐则表示：“赛事期间，听到了鼓楼的晨钟鸣响，仿佛是历史在与我们对话。”

据了解，本次赛事首次采用分枪起跑，8000名全马选手与1.2万名半马选手分批出发，既缓解了拥堵，又让每位跑者都得以专注战术。

沿途49个氛围点成为亮点：先锋乐队的动感节奏、“明星机器人”的科技互动、锣鼓队的激昂助威，交织成一场“古今交响乐”。



“大部队”经过中山路。组委会供图



穿越“最美魔鬼赛道”——湖心堤。组委会供图

穿越城市脉络：从历史街区到生态画卷

跑过灵桥，现代都市的玻璃幕墙映射出晨曦，与老城区的青砖灰瓦形成鲜明对比。

月湖公园的垂柳拂过赛道，中国现存最早的私家藏书楼——天一阁周边园林景致让选手们放缓呼吸，沉浸于“一半山水一半城”的诗意中。

来自上海的跑者张先生表示：“月湖的静谧与赛道的热烈反差强烈，这种体验独一无二。”

作为全马赛道的终点段，东钱湖赛段的到来，让赛道难度与美景指数同步攀升。作为浙江省最大的天然淡水湖，东钱湖22平方公里的湖面宛如一块碧玉镶嵌于群山之间。

其间，不少跑友陆续穿越心中的“最美魔鬼赛道”——湖心堤，开阔湖面带来的横风考验着选手的耐力；

又在36公里后的“撞墙期”邂逅“浙东第一古街”——韩岭，还能遥望“新弥生派”的代表建筑——韩岭美术馆；

抬眼即是福泉山茶园的层层碧浪，南宋石刻公园的武士雕像也仿佛在跑者无声助威……

舌尖上的马拉松：无处不在的“甬味狂欢”

如果说山水是赛道的筋骨，美食则是流淌的血脉。

记者注意到，组委会贴心地在多个点位设立品类丰富的“美食补给站”，同时，一些热心的志愿者、市民也自发准备了香蕉、小番茄、草莓、蓝莓、菠萝蜜等新鲜水果，在护栏外热情地招呼跑者尝一尝。

“兄弟们，我太幸福了！”一名跑者兴奋地自拍视频记录这一难忘时刻。

真正的“味觉高潮”则在东钱湖终点上演。

完赛区特设“钱湖四宝”品鉴区：碗中盛着浓油赤酱的“青鱼划水”，盘



东钱湖河虾和螺蛳。资料图

里码着“钱湖之吻”，刚出锅的湖鱼、河虾蒸腾着湖鲜特有的清甜，更有美味的宁波汤圆、青团、米糕、麻糍等作为完赛甜点……

来自杭州的跑者李女士握着奖牌笑言：“路上听见工作人员喊‘跑完汤圆管够’，配速瞬间提升10秒！”

“体育+文旅”：一首城景共荣的交响诗

当最后一名跑者踏过宁波国际会议中心的计时毯时，宁波的“文旅大戏”方才正式启幕。

记者获悉，宁波多地文旅部门提前推出了“跑甬马，游宁波！超详细福利攻略”，邀请大家凭马拉松参赛证、志愿者证件、嘉宾证等相关证件，即可享受宁波大批景区、酒店、餐饮等福利，实现“跑一场马，游一座城”的深度体验。

赛事与花期的美妙共振更显策划智慧。

东钱湖畔，利民村的一树梨花开得正盛，当地顺势开通了“梨花游船线”，推出“1936临时码头-上下



利民村的一树梨花。记者 谢舒奕 摄

(梨花岸边)——游湖1圈”“小普陀码头-游湖1圈(经过梨花岸)”“湖心码头-游湖1圈(经过梨花岸)”三条线路，各游览30分钟，人满即开。

喧嚣后的东钱湖终将重归静谧，但城市前进的跬音愈发清晰。正如那些永不疲倦的跑者，这座千年港城，始终在以冲刺的姿态，奔向世界的潮头。

记者 谢舒奕