

# 身体与灵魂同时出发

# 在奔跑中读懂宁波

一位资深跑者的甬马寻美之旅



“起跑时，三江口的货轮正把朝阳装进集装箱。跑过月湖时，藏书楼的古书正把江湖缝进书页。冲线时，东钱湖的帆船正在驾驭春风，柔情如糯。”

春暖花开的3月23日，国内一天涌现20余场马拉松赛事，拥有94场全马经历的跑步博主“跑步的老虎”，选择以脚步丈量他从未抵达的江南名城——宁波。他在小红书、视频号等平台发布多条视频，将千年港城的文化肌理和沿途感受到的城市温度续写进不断更新的都市马拉松记忆，收获众多点赞。



“跑步的老虎”在比赛中。

## 1 在市区赛道上遇见“立体宁波”

“跑步的老虎”是山东人，跑步12年，第一次来到宁波。三天两夜的甬城之行，感触多多。

从网红餐厅的一顿“透骨新鲜”的晚餐开始，陆地与海洋的对话在脚步中回响，历史与现代的交响渐次展开：酱青蟹的鲜，米酒冲蛋的甜，老外滩的夜风，天一阁的墨香……天封塔的晨曦斜照在晨跑者的脊背上，连接海丝之路的运河船来船往，河姆渡博物馆里的稻谷遗存，千年港埠的文化余温，让“书藏古

今、港通天下”的精髓具体而深刻地印在每个人心上。

穿过始于天一广场的赛道，“跑步的老虎”发现，这场打破常规的市区马拉松，实为一场充满层次感的时空穿梭。当赛道被精准嵌入沿江步道、历史街区和湖光山色，看似随性的风景切换，让跨越千年的文旅长卷徐徐进入每一名奔跑者的视野和记忆。

“一场串联起城区多个景点的马拉松，用奔跑的姿态，写出了今日之宁波。”他在视频中感慨。

## 2 42.195公里的双向奔赴

一天20多场马拉松，为什么选择宁波？“跑步的老虎”说，因为没来过，因为这里有想见的人。

此次宁波之行，有宁波跑友热情接待。他们结缘于去年的一次马拉松比赛，当时五人一车的革命情谊，如今化作甬马赛后的蟹宴茶叙。他们一起参赛，又一起打卡景点，享受美食，一起“用脚步丈量世界，让相遇成为风景”。

“很多人不懂为何要辗转各个城市参赛”，这位转型十年的前互联网从业者解释道。从朝九晚六的格子间到如今的职业跑者，他找到了更适合自己的生活方式——每周到一个城市跑一场马拉松，通过一次长跑，读懂一座城，了解一方人。“如果你没有在一座城市跑过，没有在市区里融入这种环境，没有感受到

两边观众给你的特别热情的加油声、呐喊声，没有去伸着手与他们做互动，你真的不会感受到一场城市马拉松带来的兴奋感，身体与灵魂同时出发的感觉特别好。”

在宁波，“跑步的老虎”感受到了官方的周到安排和市民的热情。他左手擎着手机记录奔跑的身影，右手与绵延不绝的观赛市民击掌相庆，“手臂拍到抬不起来的体验还是第一次”。

当三江口的学童将自制的加油横幅举过头顶，当补给站的志愿者用宁波话喊出“加油”，当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”，在“跑步的老虎”心里，一场马拉松，早已超越了体育竞技的框架，成为丈量人文地理的指南。

## 3 必将重续的约定

三天两夜的行程再丰盈，终难穷尽这座城的深邃。

“再见了宁波，此时我的眼底升腾起雾气，海上丝路未散的水汽，是所有闯荡与归来的双重叙事……我还想再回来。”“跑步的老虎”说，视频发出后，评论区还有很多推荐：奉化的春天要在桃花雨中完成一场马拉松才算圆满，宁海马拉松的起点是《徐霞客游记》的开篇，天一阁里

有读不完的书，总得借着参赛名义再来翻几页……

离开时，他的行囊中除了完赛奖牌，还藏着更有温度的纪念。42.195公里的赤诚，将千年文脉与当代心跳融合成向四海发出的邀请函，让永不停歇的跑者们期待：这场相遇，不过是无数重逢的开始。

记者 樊卓婧 胡琦/文  
受访者供图



“跑步的老虎”在宁波各地打卡。