



郭中瑞在比赛中。

# “赛事保障,我打9.9分!”

## 甬马男子全程冠军这样夸宁波

3月15日上午,随着发令枪响,2026 甬马马拉松在晴好的天气里激情开跑。

来自全国的顶尖选手中,郭中瑞第一个冲过全程马拉松终点,成绩是2小时13分20秒。赛后采访时,这位新科冠军没谈太多夺冠感受,倒是给赛事服务打了个有趣的分数。

“满分10分的话,我给这次赛事保障打9.9分。”郭中瑞笑着说。

“那0.1分扣在哪?”记者追问。

“打满分怕他们骄傲。”他指了指身边的工作人员和志愿者,“他们服务真

的很周到,但这0.1分留着,让他们别自满,下次做得更好。”

现场一阵笑声。这句实在话,比满分更有说服力。

郭中瑞是第一次来宁波跑马拉松。说起赛道,他挺有感触:“从市中心出发,经过鼓楼、天一广场这些地方,能看见城市的模样。跑到后半段,东钱湖边风景特别好,那时候体力消耗大,看到湖光山色,人一下子舒服很多。”

不过他也实话实说:“后半程有几个坡,体力耗得差不多的时候爬坡,确

实吃力。”

尽管有坡,他还是破了赛会纪录。但问起对自己的表现打几分,他想了想说:“7、8分吧。赛前目标是破纪录,这个完成了,但跟自己预想的成绩比还是慢了点,原本想跑得更好。”

采访最后,他又补了一句对志愿者的印象:“完赛后有人专门领我去休息区,东西都递到手边,挺周到的。”

9.9分,这里藏着跑者的认可,也藏着一座城市办赛的用心。

记者 戴斌 邹鑫 崔引  
马涛 周星宇 蒋晗旻 文/摄

## 一丝不苟 环环相扣

### 2026 宁波马拉松背后的“橙色力量”

3月15日清晨4时,宁波天色未亮。但在马拉松起点阳光广场周边,身穿橙色工作服的环卫工人已出现在街头。他们弯腰清扫的身影,比第一缕阳光更早唤醒这座城市。2.7万名选手还未出发,环卫工人已经到岗。这场马拉松的“第一棒”,由他们默默传递。

为迎接此次赛事,市环卫部门从2月25日起提前两周对马拉松路线展开“地毯式”巡查。“我们要让选手跑在宁波最干净的路上。”宁波市市容环境卫生指导中心相关负责人说。3月14日晚,洒水车、清扫车对赛道进行赛前最后一次全面冲洗,中山东路、灵桥路、江东南路等赛事路段焕然一新,各补给站周边垃圾桶、保洁工具全部到位,静待赛事到来。

上午7时,2026 宁波马拉松鸣枪开跑。当选手们奋力向前时,另一场“马拉松”也在赛道边悄然进行。起点至2公里处,是选手丢弃一次性雨衣、能量胶包装等垃圾最集中的路段,环卫工人分成小组,在选手通过后快速收拾。

每个补给站200米内垃圾比较多:水杯、饮料瓶、能量胶包装铺满路面。15公里补给站环卫工人牛师傅正弯腰挥动扫帚,成堆的水杯被他迅速归拢进垃圾袋。

上午7时50分,垃圾清运车跟随警



马拉松起始点,环卫工人及时收拾一次性雨衣等垃圾。

车进入赛道,解封一段、清理一段、交付一段,至下午赛道全部解封时,沿线垃圾已基本清运完毕。

最后一名选手抵达终点后,环卫工人的工作远未结束。补给站周边、起终点区域优先清扫,食品补给路段进行路面冲洗,防止油污残留,垃圾桶、临时公厕有序撤场……

13:30,赛道全线交通恢复,环卫工人从高强度清扫保障转为日常巡检,宁波街头恢复日常模样。选手跑完了42.195公里,环卫工也跑完了属于自己的“马拉松”。他们没有号码布,却用扫帚和簸箕,守护着宁波的城市形象。

记者 边城雨 通讯员 何开艳 文/摄

## 做最暖的“守望者”

### 246名宁职大志愿者坚守甬马全程

“恭喜您跑完42.195公里,为您点赞!”3月15日,2026 宁波马拉松鸣枪开跑。在这场全民盛事中,宁波职业技术大学246名青年志愿者坚守在赛道尽头,做最暖的“守望者”。

#### 凌晨4点的奔赴: 让等待成为温暖的力量

凌晨4点,当整座城市还在沉睡,宁波职业技术大学的校园里已灯火通明。246名志愿者准时集结,乘车奔赴全程终点——宁波国际会议中心。抵达岗位后,志愿者们迅速投入工作,他们分布在完赛发放区、终点管理区、兴奋剂检查区等18个重要点位。志愿者们在裁判的带领下整理物资、检查赛道、布置场地……每一个细节都被反复确认,只为选手冲线的那一刻万无一失。

#### 9小时的守望: 见证10000次热泪盈眶

上午9:13,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敬,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”“为您骄傲”的真

诚问候,缓解了选手们极限运动后的身心疲惫,让终点现场充满了喜悦与肯定。

从首位选手冲线时的万众欢呼,到最后一名跑者步履蹒跚却坚定抵达时的全场起立致敬,志愿者们将同样的热情贯穿了整整9个小时。在他们眼中,无论快慢,每一位跨越终点的跑者,都是值得被铭记的勇士;每一次冲线,都值得最热烈的喝彩。

“能在终点见证这么多人的坚持与突破,是我大学生活中最难忘的一课。”氛围组志愿者苏昱祯说。

#### 终点处的回响: 被需要是一种幸福

校团委学生副书记朱怡畅在服务结束后感慨道:“我们的岗位在终点,是见证选手们完成42.195公里征程的人,看着那些咬牙坚持、最终冲线的选手,听到他们气喘吁吁地对我们说‘谢谢’,我突然明白了什么叫‘被需要是一种幸福’。”赛事主办方给予高度评价:“宁波职业技术大学的志愿者们热情依旧!他们让宁波马拉松不仅有竞技的高度,更有城市的温度。”

记者 吴正彬 通讯员 石津银

## 存折角上的数字密码:是记忆的“拐杖”,还是安全的“破门锤”?

2026年1月初,养老金发放日,张大爷满心欢喜地来到窗口:“小王啊,取这个月的退休金,要新钞,过年给孙辈包红包!”到了密码输入环节时,张大爷接连两次按错了密码,眼见存折即将被锁定,他顿时着急起来:“快快,小王,把存折先递给我,我在上面做了记号的。”柜员小王瞥见存折封面一角赫然写着:6位数字,立刻明白了原因。她递回存折,张大爷戴上老花镜,对照着数字小心翼翼地再次输入,这次密码验证通过,业务顺利完成。取出钱后,张大爷一边清点现金,一边面露得意地自言自语:“我就说嘛,好记性不如烂笔头,这法子管用。”

这“省心”的一幕,恰好被巡视的营

业主管看在眼里。她立即上前,温和而严肃地提醒:“张大爷,密码写在存折上太危险了,万一丢失,钱就可能被取走。”张大爷却自信地摆摆手:“没事,丢不了!”

营业主管并未就此作罢,她坐下来解释:“大爷,您的谨慎没错。但是密码就像您家保险箱唯一的钥匙,现在这把钥匙就挂在保险箱上,箱子放那儿还安全吗?”

营业主管的话让张大爷脸上的笑容渐渐凝固。他盯着存折上的数字,沉默片刻,终于恍然:“你说得对……是我大意了,只图自己方便。”说罢,他当场将密码痕迹彻底涂掉。

事实上,张大爷的行为并非个例,

这一笔涂掉的,不仅是一串数字,更是一个广泛存在且危险的安全隐患。

邮储银行宁波分行提示金融消费者,在日常生活中要学会保护个人信息:

一、杜绝“可见式”密码记录:切勿将密码书写于存折、银行卡、身份证或随手纸条上。

二、实施“物理隔离”保管:存折、银行卡、身份证件应分开存放,避免同时携带或置于易丢失处。一旦发现凭证遗失,立即通过银行客服电话、手机银行或前往网点办理挂失,分秒必争。

三、善用银行提供的安全工具:可咨询网点,了解是否支持设置交易限额、开通账户变动提醒、人脸或指纹识别等附加安全服务。如果遗忘银行账



号密码,可持有效身份证件到银行网点办理重置。

国家金融监督管理总局宁波监管局温馨提醒:金融消费者的个人信息和金融凭证,是守护财产安全的重要屏障,金融消费者要提高警惕,切实保管好自己的重要凭证,严防个人信息泄露。

记者 徐文燕  
通讯员 孙央波 张宏伟 韩庆江