



## 跑进「春天里」

本报记者  
黄于悦 吕倩雯

刚刚过去的周末，是龙年首个马拉松“超级周末”。据不完全统计，仅3月24日，全国就有超过18场马拉松同时举行。长三角范围内，备受瞩目的无锡马拉松和上海苏州河半程马拉松、浙江奉化桃花马拉松等赛事竞相开赛。

各地在做好服务保障的同时，更是紧抓“马拉松经济”，各出奇招让城市特色“出圈”，用赛道串联城市美景，让赛场成为城市发展秀场。



无锡马拉松吸引了国内外一众精英选手前来参赛  
本版图片均由受访者供图

### 运动与个性 收获自我

3月24日上午7时，江苏无锡，随着发令枪响，第一批万余名选手在漫天飞舞的“樱花雨”中冲出赛道。高手云集的2024无锡马拉松(下称“锡马”)拉开帷幕。

今年锡马集全国马拉松锦标赛、巴黎奥运会马拉松选拔赛、大运河马拉松系列赛(无锡站)于一体，“四赛合一”吸引了国内外一众精英选手在太湖畔上演“神仙打架”。时隔一年，中国选手何杰在无锡的赛道上再次打破马拉松全国纪录，以2小时06分57秒的成绩将中国马拉松带入了“206”时代。“无锡是我的福地。”赛后，何杰难掩对无锡的喜爱。

如果说对于精英选手而言，同场竞技为的是争夺一张巴黎奥运会入场券。那对大多数跑友来说，42.195公里，更多的是与自己的一场较量。卢易，无锡日报记者，陪伴锡马十年，他从记录者变成参与者，去年在50岁出头的年纪，他跑完了人生第一个42.195公里，今年他二度征战，刷新了个人最好成绩。

优质的赛道、宜人的气候、舒心的环境、专业的赛事配套、贴心的志愿服务，加在一起，让锡马成为跑友圈里公认能出好成绩的比赛。今年，锡马呼应跑者需求，施行分区分枪出发以缓解赛道拥堵，去除折返跑以减少赛道起伏，助力选手冲击PB(个人最好成绩)。

有人冲着刷PB而来，有人则以享受为目的。三月下旬，正逢锡城樱花盛开之际。42.195公里串联起了蠡湖之光、鼋头渚风景区、十里芳堤、长广溪湿地等锡城最佳赏樱路段。“锡马赛道，满足我对江南的所有想象！”来自山东的李志刚反复衡量后，将自己的首个马拉松赛事选在无锡。

“想当一个显眼包！”面对镜头，22220号选手坦言。穿着东北大花袄，扮成孙悟空、超级玛丽……身穿各色奇装异服的跑友，在运动中尽情释放个性，将现场气氛活跃度拉满。

从湖光山色到楼宇林立，从银发老者到“人类幼崽”，3万多名跑者用脚步感受这座城市的活力与浪漫。

### 城市与赛事 “迎风”升级

于个人，马拉松是一次挑战；于城市，马拉松是一场亮相。

今年是锡马十周年，这项运动在无锡已蔚然成风。从2014年首届报名人数不满额定规模的7000人，到如今26.6万人连夜蹲点摇号，创国内马拉松报名人数之最。十年时间里，这座城市与这项赛事相互成就，顶峰相见。

樱花粉是锡马最具代表性的标识之一，在给选手发放的补给包里、工作人员的工作服上，甚至完赛奖牌、雨衣、手套上，随处可见樱花元素。完赛后，每位选手还能领到一份春日限定的“粉红”樱花小笼，将无锡甜带回身边、藏在心里。就这样，无锡樱花借着锡马再度破圈，锡马也凭着樱花火爆全网。

高人气带来高流量，无锡电信锡马大数据实时分析平台显示，本届锡马参赛、观赛区域人流量累计达27万人次。随之而来的是酒店、餐饮、景区的“马不停蹄”。这个周末，无锡不少旅店客房纷纷告罄。有的饭店还贴心推出少油少盐、高蛋白的“马拉松菜

谱”，为跑者制定赛前赛后餐。

赛事服务保障方面，22个补给站、27个医疗点、4100名安保人员，锡马让跑者安全感十足；与生日、手机号相呼应的选手号码布，赛前赛后各发一只的粉红手套，是锡马独有的小心思；一个小时内“一键还原”路面整洁、交通恢复，是“无锡速度”的体现。

在这场城市与马拉松的双向奔赴中，算好经济账和形象账，是每个跑马城市都深谙的道理。与无锡马拉松同一天开赛的还有上海苏州河半程马拉松。赛道串联起跨越百年的工业文明和现代化的创意建筑群，跑友在奔跑中感受苏河烟火和红色基因。

浙江奉化，1.3万名跑者在浪漫的桃花林下激情开跑。始创于2016年的桃花马拉松，已成为奉化的一项标志赛事。

“我们希望以赛事为载体，将奉化打造成跑友心目中的‘旅游目的地’。”奉化区文广旅体局负责人王艳儿介绍。如今，沿着赛道的“天下第一桃园”林家村、“世界桃街”新建村、“千年古村”青云村等一批乡村，也从“网红”渐成“长红”。

### 体育与文旅 双向奔赴

除了马拉松以外，自行车赛、攀山越野赛等精彩赛事活动相继在长三角举办，成为城市一道道亮丽风景线，不仅吸引了众多运动爱好者参与其中，更激活了“赛事+文旅”的经济新业态。

三月暖风一吹，桃花肆意绽放。3月23日，数千名游客齐聚义乌市上溪镇桃花坞景区，随着义乌首届环湖自行车挑战赛的鸣枪开赛，2024上溪桃花节同时开幕。

本次环湖自行车挑战赛分为全程专业组、半程大众组及半程亲子组，其中全程组将绕岩口湖骑行约18公里，半程组将骑行约8公里打卡赏花。与专业组的全程竞技不同，半程组的参赛选手尤其是亲子选手则显得更悠闲一些，有不少选手在骑行途中停下打卡拍照，一路留下与桃花美景的合影。“今天我们三四户人家一起带小朋友来骑行，他们都很开心。沿途青山绿水，还可以欣赏桃花。”卓振国来自广西，已在义乌从事电商近十年，他说自己一家人都很喜欢骑行，在乡间道路

骑行赏花尚属首次，感觉很不错。

赛后，不少外籍友人被山坞村的百米桃花龙所吸引，现场参与舞龙活动。为了参与舞龙，菲律宾女孩切尔西特意穿了一身红色旗袍，在人群中十分亮眼，“能参加这个活动我很开心。”春风中，百米桃花龙在中外游客的舞动下，穿梭于桃林之间，成为千亩桃花中的一道风景。

上溪桃花坞桃花种植面积有上千亩，包含春蜜、突围、夏之梦和大红桃等十余个品种，花期将延续至4月下旬。今年长达18公里的环湖“桃花赛道”，是上溪探索文旅深度融合的一次新尝试。

听桃源音乐会、吃“上品”美食、“穿越”名诗《桃花源记》、体验棋盘厮杀、品味婺剧大戏……上溪镇全域开启一场文旅盛宴，游客们沉醉于“黄发垂髫，怡然自乐”的惬意，深层次感受到桃源乡村的魅力。“骑行赏花之余，上溪还有许多美食、美景值得探索。”上溪镇党委书记王志强诚邀游客来上溪体验吴晗故居、上溪共富灶、凰溪水滑和258集市等，感受美好春天。据不完全统计，作为上溪镇2024年“四季八味十景”全域旅游主题活动的首场秀，这场桃花盛宴，将吸引数万游客赴约。

春日黄山，绿染千峰。同样在秀美风景中举办的2024年黄山100越野赛22千米攀山组越野赛，吸引了来自全国各地的200名越野爱好者齐聚黄山脚下，沿着赛道向春而行，激情开跑。

22千米攀山组的赛道设计独特，运动员们途经黄山北大门牌坊、飞龙瀑、翡翠池、松谷庵、排云亭等景点，经登山古道徒步登临黄山第二高峰——光明顶，让运动员在享受越野乐趣的同时，更深入体验了黄山的壮丽景色。

获得女子组第一名的四川运动员张洪霞说：“这次比赛的主题是‘越过黄山 天下无山’，来这里实地感受到了黄山的风景真的特别美，赛事的各项保障也很贴心，沿途有工作人员给我们加油，这种得天独厚的自然条件也充分展示了越野运动的魅力和精神。”

赛事期间，还将举办“越向美好生活”市集，组织当地农产品、旅居地产企业、户外运动装备集中展示销售，区内太平湖、翡翠谷、九龙瀑、芙蓉谷等4家4A景区对所有参赛选手给予门票半价优惠(凭身份证、参赛证件原件)。



选手展示完赛奖牌



选手沿着精心设计的赛道，穿越徽州古建筑群与桃花林