



三月春光明媚 浸润市井烟火

老外集体点赞 半马还看苏河

城市里的马拉松赛事,各式各样,各具特色,而就申城的赛事版图来说,只要提到“最有烟火气”这个词条,那说的便是苏河半马了。而就在昨天,这项赛事迎来了第三届办赛的纪念。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

有人在自家阳台上用中英混合的“hello”和“加油”来给参赛者们鼓劲;在途经绿地赛段时,跑在赛事路线上的选手,以及在隔离线外不远处打太极晨练的人,他们共同构成了动静相宜的一幕;还有些赛段,周日也有望早起出门的人,他们也许刚在街边便利店里买好一份早餐,转头看到有参赛者经过便也稍缓了脚步,鼓掌加油……对来自德国的苏河半马参赛者艾尔玛来说,这是该项赛事给她留下的最深记忆点。

“感觉这座城市里的人和参赛选手的距离很近,我们可能就在他们家的楼底下,社区门口经过。怎么说呢?这是一项比较有亲切感的比赛,明年这时候我应该还在上海,希望能再来参赛。”艾尔玛来到上海生活还未满一年,此前她对上海城市马拉松的印象几乎都来自于场面宏大的上海马拉松,而在这回体验过苏河半马后,艾尔玛多了一重“B面”体验。

根据官方资讯,今年赛事的预报报名人数创三年来的新高,达29251人,最终走入赛道的是其中的7000人。再细看数据,此次非沪籍跑者占比21%,同时还有出现了285位外籍参赛者,他们来自于德国、美国、日本等39个国家和地区。

与艾尔玛的初来乍到相比,更多的国内参赛者则是早就被赛事“圈粉”

并深谙门道了。家住同普路上的苏志阳是一位“老普陀”,赛前几天,他就收到了不少邻居的祝福。“因为赛道就在家附近,赛事标志一挂出来,不跑马的邻居也知道这件事了,他们就祝我快乐完赛。结果比赛时我还真在家附近赛段碰到熟人。”

城市里的马拉松赛事,各式各样,各具特色,而就申城的赛事版图来说,只要提到“最有烟火气”这个词条,那说的便是苏河半马了。如果说黄浦江是上海款待世界的会客厅,那么蜿蜒流淌的苏州河便是浸润市井烟火的百姓乐园。当3月的晨光轻抚河面,这场触手可及的春日邂逅如期而至。2023年,首届苏河半马以普陀区地标性建筑天安千树为起点,途经上海“母亲河”苏州河沿岸的工业文明遗址遗迹和现代化创意建筑群,最终跑向半马苏河公园。而就在昨天,这项赛事迎来了第三届办赛的纪念。

与往届相比,今年的苏河半马还增强了文旅商体展的联动。普陀区体育局、区商务委、区文旅局携手区内多家地标商圈和精选酒店,特别为参赛者们打造了“赛事商圈”和“赛事酒店”的专属优惠。环宇城MAX、环球港、大洋晶典天安千树、长风大悦城和百联中环普陀区五大地标商场联袂出击,合计为跑者们奉上了超100项专属优惠活动。



完赛率99.55%的背后是倾情护航

作为上马系列赛里的重要一站,苏河半马自诞生之初便将“跑者至上”的理念镌刻进赛事基因。昨天上午10点30分左右,本届苏河半马的完赛率统计完毕,达到99.55%。考虑到比赛当日气温较高,这项数据已值得被大大点赞,而在众多参赛者完赛的背后,当然少不了幕后英雄们的保驾护航。

在赛道沿途,那些青春洋溢、活力满满的“小马达”(赛事志愿者)向

来都是一道亮丽的风景。此次,多达876名的“小马达”又精神抖擞地披挂上阵,他们分布在检录、起点管理、终点取衣服务以及完赛包发放等各个不同的岗位之上。这些充满朝气的年轻人,以自己热忱且贴心的服务,竭尽全力为每一位跑者提供帮助,让跑者们能够安心奔跑,顺利完成一场既安全又让人放心的马拉松赛事。

赛事当天,医疗保障方面也做了

全方位且细致的安排。赛道全程一共设置了22个医疗站点,同时,有15辆救护车随时待命,100余位专业的医护人员严阵以待,更设立了三家比赛定点医院,以确保应对各种突发医疗状况。不仅如此,还有200余名急救志愿者分布在各个医疗站点以及赛道沿途,时刻守护着参赛者的健康安全。另外值得一提的是,还有24组骑行急救队如同赛道上的“守护天使”,时刻为参赛者保驾护航。

上海半马观察

有“小而美”有“专而精” 申城半马赛事大有可为

因地制宜 发挥不同区位优势

在过去几周举行的半程马拉松赛事中,可以明显看到各项半马赛事“打出的牌”其实各有特色。例如,上海静安半程马拉松是已经是运营多年的老牌半马,在创办之初,该项赛事为“静安女子半马”,直到2024年,赛事焕新为“静安半马”。赛事的转型改变其实也是区域探索半马办赛的一个过程,从最初的“打造女子半马IP”到如今转型,静安半马算是真正找到了属于自己的“定位”。今年的2025上海静安半程马拉松仍然选择将赛道的设计围绕起点大宁中心,以城市景观与大宁公园的生态环境为核心,联动大宁公园内举办的花朝节,打造长三角十佳健身步道中的“国风花海赛道”。

而另一项同日开跑的海湾半程马拉松则是金山区的首次半马“试水”。该项赛事起(终)点设于拥有43年历史的滨海公园正门,赛道途经石

化街道、上海石化、金山城市沙滩、金山嘴渔村等标志性景观,巧妙串联起工业风貌、滨海风情与渔村文化。

在上海体育大学新闻与传播学院副教授、中国田径协会新闻委员会委员陈国强看来,目前上海半马“百花齐放”,借助不同的区域特点,让跑者参与不同的半马赛事能持续保持“新鲜感”。其中,有的半马赛事例如上海湾区半程马拉松参赛人员仅5000人不到,追求“小而美”;而像上海半程马拉松则是另外一个风格,据悉今年预报报名人数首次突破10万,达117361人,最终将有15000名跑者参与,这其中很大程度上就归功于上海半程马拉松的上马系列赛规模效应,直通上马的名额让它显得更加“专而精”。

联动文旅商体展 申城半马大有可为

关于各区为何如此青睐于半马赛事,陈国强教授也给出了自己的看法:一方面是由于半马比赛总体来说比赛

时间短,道路封闭的时间也相应比全马短,对群众出行及城市运行影响小,同时跑者的参与门槛更低。在上海马拉松在年末“压台登场”的情况下,前半年的时间里,选择在上海本地参加一些半马赛事成了更多路跑爱好者的选择。

在今年3月举行的几场半马赛事中,可以看到大部分的半马赛事运营方都在积极向“文旅商体展”的融合办赛方向靠拢,有的是推出非遗体验,有的则是干脆联动周边商场促进市民的消费欲望。这点其实也和半马赛事本身的属性息息相关。比起超过40公里的全马,半马的运动强度大大降低,参赛者完赛之后一般不太疲惫,也更有精力和欲望去参加一些相关的周边活动,因此半马与文旅商体展的结合还大有可为。

当下,上海半马早已超越体育赛事本身,成为丈量城市发展的一把标尺。不同赛事的个性表达,既是对区域特色的深度挖掘,也暗含着城市治理者“让运动嵌入生活肌理”的智慧。

玉兰初绽,樱花落轨,三月的上海在春意渐浓的同时,不少体育赛事正在悄然复苏。其中,在过去的两周中,上海密集地迎来了数个半程马拉松赛事。像3月16日就有上海静安半程马拉松和上海湾区半程马拉松两项赛事“扎堆”举行。据不完全统计,2025年上海共有19场官方路跑赛事,其中全马1个、区级半马13个。为何各区如此青睐半马,在赛程同为半程马拉松的情况下,它们又有哪些不同的亮点呢?

专题撰稿 本报记者 李一平



上海女子半程马拉松

本版摄影 本报记者 李一平