

两翼齐飞,中国马拉松赴新程

3月22日是2026年中国马拉松“超级周末”,约有25场比赛同天举行。业余选手最有声量的张水华在丽水马拉松获得马年首个冠军,并以2小时35分49秒刷新赛道纪录。全国纪录保持者丰配友出现在无锡马拉松精英选手名单上,以2小时8分1秒获得国内亚军,这是他第7次跑进2小时10分内,次数为国内最多;获得冠军的是“出道即巅峰”的毛金虎。他以2小时7分36秒获国内冠军,全场亚军。他这个成绩列国内历史第四好成绩,且创造了中国男子选手的首马纪录。2002年出生毛金虎前途一片大好。中国马拉松无疑从成绩到办赛再到产业都进入了一个良性循环。那么,当前我国马拉松呈现一个怎样的态势呢?

文/陈国强

★打破纪录

竞技水平直接体现

全程马拉松是奥运会和田径世锦赛的正式比赛项目,因此是一个国家和地区马拉松真实水平的直接体现。

从2023年无锡马拉松到2026年东京马拉松的3年里,中国男子马拉松全国纪录4次改写:两次在无锡马拉松(2023、2024),两次在日本的马拉松(2023福冈和2026东京)。打破纪录的有34岁(1992年出生)的杨绍辉、28岁(1998年出生)的何杰和25岁(2001年出生)的“00后”丰配友。这四个成绩要么在国内的全国锦标赛上跑出,要么在日本的重要赛事中跑出,成绩有极强的说服力。特别是丰配友今年3月在东京马拉松(大满贯赛事)上,以“PK”的方式力压大迫杰、铃木健吾两代日本国家纪录创造者,以亚洲第一(2小时5分58秒)的成绩打破全国纪录,这个结果可以和杭州亚运会何杰夺得我国男子马拉松亚运会历史上的第一块金牌相提并论。不过,横向对比来看,目前世界上有18个国家和地区的男子马拉松纪录跑进了2小时5分大关。日本马拉松纪录是2小时4分56秒,亚洲纪录是2小时4分43秒。考虑到丰配友年龄不大,且马拉松选手运动寿命相对较长,如果训练得法,他还有可能再次带来惊喜。比丰配友更年轻的于水庆(2006年出生)2025年在眉山仁寿半程马拉松创造了1小时1分46秒的我国男子

半马最好成绩。

国内女子马拉松水平呈现回升的趋势。从成绩来看,张德顺在2025年东京马拉松跑出的2小时20分53秒排名国内历史第3,离孙英杰2003年在北京马拉松创造的2小时19分39秒的差距也就1分多钟,离2小时18分59秒的亚洲纪录将近2分钟。张德顺目前保持半程马拉松(1小时7分55秒)和10K(31分54秒)两个项目的国内最好成绩,都在2024、2025年跑出来的。



★助力赛事

社会各界共襄盛举

众人拾柴火焰高,中国马拉松精英和业余运动员“各美其美”,很大一部分原因是走了社会化道路,或者说让社会各界参与马拉松。

赞助商是一个方面。国内马拉松的资金来源,主要是政府、赞助商和选手报名费。国内著名头部体育鞋服制造商从2019年开始推出“国人竞速”项目,对打破中国男子马拉松纪录的选手,每打破一次奖励100万元基础奖金,每突破1秒额外增设1万元奖励。从2023年开始,有3人(4人次)获得这个奖金。丰配友因把原纪录提高了59秒,总共获得159万元奖金。该企业今年3月增加基础奖金为300万元的“马拉松项目破亚洲纪录奖”,即打破亚洲纪录就奖励300万元,再根据成绩,按秒奖励。

马拉松俱乐部成为不少精英和业余运动员选择的训练和参赛方式。不少高水平选手选择前往云南等地进行高原训练,有的甚至到非洲训练。笔者了解到上海有些知名长跑教练员开办了训练营、俱乐部。杭州雁渡寒潭体育运动俱乐部2025年在各项路跑赛事中,获得98项冠军、60项亚军和30项季军。

也有地方政府、大学推动马拉松运动的发展。3月19日,贵州马拉松学院揭牌仪式在贵州大学体育学院举行。据官方报道,“贵州省体育局、贵州大学、威宁彝族回族苗族自治县人民政府三方携手,共同开启贵州马拉松运动专业化、系统化、高质量发展的全新篇章。”据悉,全国纪录保持者丰配友参加了该活动。



★提高水平

张水华破圈,业余选手卷成绩

业余马拉松选手是当前我国马拉松亮丽风景线的重要组成部分。从去年8月的哈尔滨马拉松赛开始,张水华成为业余马拉松选手的一个代表。从辞职到元旦参加冰雪马拉松,她的话题热度一直不减,甚至“破圈”,引起广泛的关注和讨论。

1991年出生的张水华去年11月23日在常州举办的一场马拉松精英赛中跑出2小时30分37秒的成绩,达标国际健将(2小时33分20秒)。今年她参加了元旦举行的东极马拉松,并宣布走出体制,以业余身份全身心投入专业训练。当下2小时30分是她一个成绩门槛。在潜心训练之余,她在社交媒体发布训练状况,宣传跑步知识。

比张水华还年长5岁的黄菲有马拉松“湖南一姐”之称。她从2016年才接触马拉松,从去年下半年,她多次在省会级马拉松获得冠军,甚至有一个月累计奖金(税前)超过50万元。

从具体某个省份,也可以看到业余马拉松运动员水平的提高。浙江的

羊小军1979年出生,今年47岁了。从2020年开始,他多次打破浙江省马拉松纪录,今年3月以来,他参加了宁海、宁波马拉松的半程比赛,分别获得冠军、亚军。在过去5年中,业余选手身份的蓝捷怀、张立钢分别打破浙江省马拉松纪录。

业余选手的冲击,突出表现在参赛者基数扩大和水平提高。以3月22日举办的2026无锡马拉松为例,赛事吸引了49.56万人报名,创国内单场马拉松赛事数量新高。其中,报名马拉松有23.38万人,半程马拉松25.18万人。要知道,这将近50万人,至少有跑完半程马拉松的实力。此外,3月22日这一天,全国有20多场马拉松举办。

水平提高可以从3月15日举办的两场半程马拉松数据看到明显的趋势。上海半马从2024年到2026年的参赛规模都是15000人,其中2024中签率17.1%;2025年13%;2026年为8.2%,说明报名人数在增加。上海半马前200名男子选手直通下半年的上

马,2024年第200名在1小时19分开外,2025年第200名的成绩在1小时17分55秒;今年的门槛是1小时15分33秒,成绩实在是“卷”得厉害。

同在3月15日举行的眉山仁寿半马因为是全国半程马拉松锦标赛,高手云集。据组委会提供的数据,有228人进入1小时10分(男子222人,女子6人);1136人(男子1066人,女子70人)跑进1小时20分;4626人(男子4409人,女子217人)跑进1小时30分。

从高校群体也能看到这种趋势。3月15日的首尔马拉松是世界田联白金标赛事。上海体育大学硕士研究生盛旺以2小时12分36秒的成绩,达标马拉松国际健将(2小时12分50秒)。西南大学的刘君慧在2026仁寿半马成绩是1小时10分22秒,同样达标半马国际健将(1小时12分15秒)。连续多年在上海举办总决赛的高百接力赛成绩每年也呈现提高的态势,目前有3位高校运动员达标全马或半马的国际健将。

群消费与赛事经济发展趋势与特征研究报告》显示,2024年中国田径协会认证赛事参赛者年度消费总规模达168亿元,较2023年增长26%。

据无锡市数据局、市体育局、市城市运行管理中心出具的报告显示:2025无锡马拉松赛事共吸引42.9万名选手报名,35万人参赛,沿途共有391万人观赛,带动餐饮、住宿、交通、旅游、会展等经济效益505亿元,同比增长78.2%,创历史新高。

2025年上海马拉松直接经济影响7.3亿元,间接经济拉动效应20.99亿元。2025年上海马拉松在世界田联全球马拉松赛事排名第八,创中国马拉松历史最佳。如果2027年上马成为世界马拉松大满贯赛事,其潜在的商业价值无疑会“更上一层楼”。

★拉动经济

商业价值“更上一层楼”

体育赛事是体育产业的核心。2024年,全国共举办路跑赛事749场,参赛人次约705万。2026年我国预计举办492场马拉松赛事(全程、半程马拉松)。

不少城市在文体旅结合方面大做文章。仁寿半马是典型的“小城办大赛”的案例。经过将近10年的努力,仁寿半马是国内四个白金标赛事之一,今年还是全国唯一的一站半程马拉松全国锦标赛。赛事在竞技成绩、产业、口碑等方面硕果累累。国内另

一个半马白金标赛事扬州半马今年迎来第20个年头。今年扬州半马报名人数达16.41万人,几乎是去年的两倍(较去年增长97%)。这些报名跑者中,扬州市外的比例高达94.92%。今年赛事延续去年的做法,在赛事期间(前后总共5天),运动员可免费游览扬州40多家景区。

从官方发布的数据来看,我国马拉松赛事对拉动经济方面成效显著。国家体育总局体育科学研究所中国体育经济研究中心发布的《中国路跑人