



三十而立启新篇

上马健身跑焕新回归

上周,国内路跑圈迎来了一条重磅消息的发布,上海马拉松明确了去年缺席一届的健身跑项目今年将以“申爱跑”的名字焕新回归,同时它的预报名工作将于7月15日启动。三十而立的上海马拉松,它的此番调整不仅是赛事项目的简单回归,也是进一步对齐世界马拉松大满贯标准、深耕全民健身事业的重要举措,为国内众多的城市马拉松赛设立了新的参考标准。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

对标大满贯标准 赛事体系更优化

一方面,目前现有的八大世界马拉松大满贯赛事,它们已形成了比较成熟的双日赛模式;另一方面,国内自去年起对群众性短距离路跑赛事有了新的组织标准——当这两方面的力量汇聚到一处,上海马拉松(以下简称“上马”)打开了双日办赛的新局面。

在全程马拉松正赛的前一日先举办一场五公里左右的短距离赛,双日办赛,互有关联又各自独立,这在八大满贯中已形成模式。并且,这一模式不仅是赛事运营的国际惯例,更涉及到到大满贯评审体系中衡量赛事完整性、专业性的重要指标。去年,上马的健身跑项目因故暂停一届,而等到今年它终于焕新回归,并且拥有了崭新的名字——申爱跑。

2026申爱跑的比赛时间为12月5日,就是2026上马起跑的前一天,参赛规模1.5万人,距离为六公里,起点设在龙腾大道(Gate M西岸梦中心),比赛路线沿途经过龙腾大道、龙华寺、龙华烈士陵园等,终点则是与上马全马项目终点重合的徐家汇体育公园,让申爱跑的参赛者也能拥有带着完整上马属性的冲线仪式感。

与以往单日多项目同跑不同,上马的双日赛制为长距离跑者和段距离

跑者更加优化地各自分出赛道,比赛周周六的申爱跑侧重欢乐跑形式,聚焦休闲体验,赛道动线、安保、医疗等资源单独配置;周日全马赛事则可集中资源服务三万名全马选手,进一步保障竞技赛道的流畅度与专业赛事体验。

另外值得一提的是,申爱跑虽为短距离赛事,但依然配备了完善的补给站、医疗点和完赛奖牌,与全马赛事形成联动,构建起层次清晰的赛事体系。

去年下半年,中国田径协会发布《中国田径协会关于进一步规范马拉松赛事相关工作的通知》《群众性短距离路跑赛事活动组织办法(试行)》等一系列新规,被业内视作是给持续升温的马拉松赛事“降温”的重要举措。该《通知》以压实赛事主办方主体责任为核心,明确要求建立并严格落实赛事组委会主任负责制,成立由属地政府相关负责人牵头,各责任部门共同参与的赛事组委会,切实贯彻“谁主办,谁负责”的管理原则。归纳重点就是,长距离路跑赛事和短距离路跑赛事需要更加分而治之,而上马在确实有条件的情况下推出了双日赛制,就是在有的放矢后交出的一份答卷。



杨建正 摄

欢乐跑暖心回归 大众响应需求高

上马作为国内路跑赛事的标杆之一,深受跑者欢迎,2026年全马报名人数超38万人,中签率仅6%,好些路跑爱好者只能感慨“一签难求”。此次申爱跑焕新而来,也是为广大跑友提供了第二次参与上马的机会。

2026申爱跑的预报名时间为7月15日13:30至7月31日12:00,8月31日公布抽签结果。这次申爱跑的年龄门槛是须在2026年12月5日前年满12周岁。以往,上马的健身跑和全程马拉松项目同日办赛时,最大的合计参赛规模在38万人左右。此番,申爱跑

放到比赛周的周六新起炉灶,也还是提供了1.5万个参赛席位。不过,考虑到路跑爱好者们空前高涨的参与热情,估计之后仍旧会有僧多粥少的甜蜜苦恼。

对非严肃型跑者来说,放到比赛周周六举行的申爱跑其实是为他们提供了更加松弛的参赛氛围:不用避让严肃型选手,可边跑边打卡滨江地标、拍照观光,把跑步变成城市微旅行。同时,他们还能拥有几乎同等的上马仪式感:与全马共享终点徐家汇体育公园,拥有独立完赛奖牌、参赛包、专

属冲线拱门,完整保留马拉松仪式感。

无论是以前叫“健身跑”,还是现在的新名字“申爱跑”,这一短距离欢乐跑形式的回归,不仅丰富了大众的体育生活,更有助于进一步激活“上马赛事周末”的全产业链生态,打造覆盖约半个星期的跑步嘉年华,延长赛事对城市文旅的带动周期。同时,赛道沿线的滨江商圈、特色餐厅、文创店铺也可以提前谋划,推出赛事专属优惠活动,以路跑为载体展现上海滨江发展成果与历史人文风貌,实现赛事流量向城市旅游消费的转化。

本报记者 李一平

7月5日,2026年上海城市业余联赛匹克球联赛于上海国际时尚中心四秀场正式启幕,同期,“YOTTOY优特杯”杨浦区四秀场分站赛(SP500)火热开赛,为全年匹克球联赛赛事体系拉开序幕。今年,匹克球正式纳入上海城市业余联赛B类固定项目,凭借全民参与、全域联动的办赛理念,这项新潮运动持续激活上海城市运动活力,丰富市民多元化健身生活场景,助力申城全民健身事业高质量发展。

本次联赛开幕式落地杨浦滨江,这里兼具百年工业文脉与现代都市活力,老旧工业底蕴与新潮体育运动相互交融,打造出别具特色的全民健身赛事场景。开幕式现场重磅发布上海匹克球联赛专属会徽,会徽采用经典左右对称设计,左侧以字母“S”包裹匹克球形态,右侧搭配运动球拍造型,巧妙将上海城市标识与匹克球运动核心特色融为一体。会徽的正式亮相,标志着上海匹克球联赛在规范化、专业化、品牌化发展道路上迈出了坚实且关键的一步,为项目长效普及、赛事体系升级奠定了良好基础。

潮流运动点亮申城全民健身热潮

作为上海城市业余联赛的重要新兴板块,2026年匹克球联赛搭建起市级、区级、社区级三级联动的完整赛事体系,赛事辐射范围覆盖全市多个区域,面向全年龄段市民开放,真正实现全民健身赛事全域覆盖、全民共享。此次杨浦滨江作为全年赛事的启幕主场,汇聚了全市各路匹克球运动爱好者同台切磋、竞技比拼,以潮流运动赋能水岸全民健身建设,为申城夏日增添鲜活热烈的运动新风尚。

同步开赛的“YOTTOY优特杯”杨浦区四秀场分站赛(SP500)赛事氛围热烈,赛事吸引了全市各大高校、企事业单位、专业运动俱乐部的代表队,以及众多个人双打组合踊跃参赛,共计百余名运动员齐聚赛场同台角逐。赛事秉持普惠全民的办赛初衷,开放全年龄段参赛通道,参赛年龄上限可达60周岁,充分展现出匹克球入门门槛低、适配人群广、趣味性、与竞技性兼具的运动优势,让不同

年龄、不同运动基础的市民都能参与其中、享受运动乐趣。

本站赛事设置重磅晋级福利,专属晋级通道为参赛队伍提供更高竞技舞台,其中团体赛冠军队伍将直接斩获年度总决赛参赛资格,登顶全市匹克球最高竞技赛场。据赛事主办方介绍,7月全市还将陆续开展多场匹克球联赛分站赛事,广大运动爱好者可关注“云端上四”小程序,随时报名参赛,沉浸式体验潮流运动的独特魅力。

本次联赛的顺利启幕,标志着上海匹克球运动正式迈入系统化布局、常态化办赛、规模化普及的全新发展阶段。依托上海城市业余联赛成熟的赛事平台,匹克球联赛持续丰富市民身边的优质体育赛事供给,补齐全民健身公共服务短板,推动城市全民健身服务体系提质扩容,进一步完善全民参与的体育发展新格局。

当下,潮流体育运动已成为城市活力的重要载体。未来,上海匹克球



本报记者 李一平 摄

联赛将持续整合行业资源、凝聚项目发展合力,依托分站联动、层层晋级的科学赛事架构,持续降低大众参与体育运动的门槛,充分激发市民日常健身热情,培育常态化、生活化的体育新

风尚。让更多市民近距离接触、体验匹克球运动,推动这项新潮运动在申城落地生根、遍地开花,持续为上海全民健身事业升温赋能,为城市文体生活注入源源不断的青春活力。