

2025 西宁半马参赛人数创新高

西宁半马：风雨无阻 热情奔跑

雨水不断降落，气温仅有12℃。但来自全国各地的跑者们依然热情高涨，用脚步丈量这座高原古城的独特魅力。当最后一位选手顶着风雨，带着坚毅的笑容冲过终点线，当赛道两侧的加油声穿透雨幕汇聚成最温暖的洪流，大家被深深感动！你们用无畏的奔跑，完美诠释了马拉松运动的真谛——战胜自我，永不言弃！

■ 风雨中的起跑热情不减

6月29日早上6时许，位于城西区的青海体育中心的起点处已人头攒动。尽管天空大雨不断，但参赛者们早已摩拳擦掌，跃跃欲试。

来自重庆的跑友团一行超过10人，他们一边做着热身运动，一边对记者说：“我们是专门来参加西宁半程马拉松，今天高原加风雨，这才是真正的挑战！”

随着发令枪响，近万名选手冲出起点，穿在参赛者身上，五彩斑斓的雨衣在赛道上形成了一道流动的风景。风雨并未阻挡他们的脚步，反而让比赛更添激情。来自北京的马拉松爱好者李婷表示：“跑高原马拉松一直是我的梦想，今天虽然下雨，但空气特别清新，真是一场名副其实的清凉马拉松。”

■ 近五成外地跑友齐聚高原

这是一场独具魅力的高原马拉松。记者从赛事组委会获悉，今年的西宁半程马拉松吸引了近50%的外地选手，其中不乏资深跑者和首次尝试高原马拉松的新手。

来自上海的陈磊是一名资深马拉松跑者，他告诉记者：“平原马拉松跑多了，就想试试高原的难度。西宁的海拔虽然不算特别高，但氧气含量低，对心肺功能是很大的考验。”来自宁夏“劲跑团”的跑友们提前三天就来到西宁，领取参赛包、熟悉赛道，在这次比赛中他们也取得了个人的最好成绩。“西宁景色特别美，比赛路线更是精心设计的。沿路我们看到了西宁现代化的城市面貌，公园绿地更是一处接一处，这座城市正在用‘半马’来讲述她的城市魅力。”来自宁夏的参赛选手王宁告诉记者。

冲过终点后，许多选手尽管浑身湿透，却依然兴奋地拍照留念。记者采访时，感受到很多外地跑友的热情，其中还有人连续两年参与了西宁半马。

■ 赛道上的温情和倾力护航

风雨中的比赛，不仅考验选手的体能，也考验赛事组织者的应变能力。记者在现场看到，除了标识清晰的赛事功能区外，主办方在赛道沿途增设了更多的补给站和医疗点，1300余名志愿者们在雨中坚守岗位，为选手们递上热水、能量胶和保暖毯。

在15公里处，一位女选手因体力不支放缓了脚步，旁边的陌生跑友立刻放慢速度，鼓励她：“加油！再坚持一下，快到终点了！”最终，两人一起冲过终点线，赢得了现场观众的掌声。

为了保障此次赛事在风雨中安全有序精彩，现场各单位、各部门倾力护航，其中，公安部门启动雨天应急预案，增派警力，在重点路口和湿滑路段加强疏导与警示，确保赛道及周边交通秩序井然；卫健部门严阵以待，在赛道关键点位增设医疗站，强化防寒保暖与防滑摔伤的应急处置；城管、市政全员出动，连夜行动，加强赛道及周边区域排水清淤、确保道路通行条件；交通运输部门实时调度公共交通，调集摆渡车，保障市民出行顺畅，保障选手及时到达现场……

赛事组委会负责人表示：“我们希望通过这场比赛，让更多人了解西宁，感受高原运动的独特魅力。”

2025年的西宁半程马拉松，不仅是一场体育赛事，更是一次关于坚持、勇气和友谊的见证。无论是本地跑者还是外地选手，他们都在用行动证明：只要心中有热爱，风雨无阻，奔跑不息。（记者 张国静）



来自国内其他省份的跑友，他们感受这场高原半马魅力的同时，一路上收获了来自高原人民的热情和美丽西宁的景色。

在欢乐跑赛程方面，更多本地市民参与其中，结束欢乐跑后纷纷与奖牌合影。“每一届西宁半马的奖牌都很漂亮，十分值得收藏。”“我们携一家老小参与其中，真是感受了一场畅快淋漓的跑步乐趣。”“西宁半马如今是西宁人最喜欢的一项全民运动，无论是赛事流程还是赛程安排，都井然有序，大家安全有序地完成了比赛，也收获了满满的幸福。”……

记者在欢乐跑赛程区域采访时，感受到现场热烈的气氛，虽然雨水一直不断，但丝毫没有影响广大跑友的热情。

■ 彰显城市魅力和赛事号召力

在高原六月充满挑战的风雨中，2025年西宁半程马拉松比赛圆满落幕。在现场各单位、各部门的全力护航下，本届半马收获了国内外游客的广泛好评，也收获了一份文旅融合的创新成果。

据悉，经过两届成功举办，西宁半程马拉松赛已成为青海高原体旅融合的标杆赛事。万名跑者沿着精心设计的赛道，感受“体育+文旅+生态”创新融合带来的独特体验。赛事凭借专业组织、一流服务和绝美生态赛道，赢得全国跑友广泛好评。2024年赛

事获得中国田径协会A类赛事认证后，其长尾效应进一步释放，为2025年赛事举办注入强大动力与信心。

五大创新举措成为本届赛事的亮眼名片。参赛包内特别植入“魅力西区撒欢指南”，集成丰富的文旅优惠券，实现“一册在手，畅游无忧”；联合酒店打造主题服务矩阵，参赛者可享受延迟退房、接驳专线等贴心权益；赛道补给站融入高原特色，供应牦牛肉干等美食，还设置了非遗歌舞互动站，让跑者在奔跑中感受文化魅力；活动中设置青海非遗、美食、舞台三大展区，构建起消费闭环；通过田径达标赛、荧光夜跑及赛后彩虹跑等活动，形成“赛前造势+正赛+长效培育”的完整体系，全面释放高原体育名城的生态魅力与产业动能。（记者 张国静）

夏都温泉水乐园还有哪些惊喜？



独特的天然温泉资源、丰富多彩的游玩项目……这里，将天然疗愈与多元体验融入城市生活！

2700万元的改造升级、专业团队精心打造……这里，让高原康养体验焕发出全新活力！

● 将“药水泉”搬到了市区 ●

在市区也能泡上天然温泉！不需要奔波远赴，在市区内就能享受天然温泉是种什么体验？这份“天然”源自1650米地下深处的温泉水源，含多种对人体有益的微量元素，其中偏硅酸、锶等关键指标达到国家医疗热矿水标准。园区通过科技手段，让“药水泉”的疗愈价值直达游客身边。

走进3200平方米的恒温场馆，无论外界天气如何变化，这里始终保持着人体适宜的温度。温泉池水温稳定在38℃-42℃的黄金区间，让泡汤成为一种科学与舒适兼具的享受。药浴汤池里，多种药材熬煮的温泉水，咕

嘟冒泡间释放草本能量，沐浴时温热感浸透全身，尽享高原康养的独特魅力；红酒汤池里，酒香与泉水碰撞出微醺暖意，酒香萦绕柔润肌肤；牛奶汤池里，800纳米微气泡裹挟乳脂分子清洁毛孔，配合负氧离子环绕，让每一次呼吸都成为身心的双重净化……这里，50多个主题汤池各有妙趣——上班族泡进暖流时，一周的疲惫随蒸汽蒸腾消散；环线游客将这里作为旅途驿站，中藏药浴方与高活性微量元素协同作用，让肌肉酸痛在泉水中悄然化解。

● 全年龄段撒欢的水上游乐场 ●

夏都温泉水乐园“乐”在何处？各式各样的游玩区给你答案。漂流区打造了不同主题的水道，乘上特制皮筏顺流而下，忽而穿梭“热带雨林”布景，聆听仿真鸟鸣与潺潺水声；忽而闯入“梦幻星空”段落，头顶星光闪烁，仿佛漂浮于浩瀚宇宙，开启优哉游哉“浪游”时光。造浪池

采用气压造浪原理，定时开启造浪模式，一波波浪花拍在身上，力度恰到好处，仿佛置身大海中尽情享受冲浪的刺激。成人组合滑道，体验从高空瞬间“坠入”泳池的失重感，让尖叫与水花一同绽放，尽情释放内心的激情与活力。

周末遛娃不知道去哪儿？亲子浅水区让孩子放电、大人省心。卡通造型的小滑梯、可调节水压的趣味喷泉，让孩子们在安全的水域中尽情嬉戏欢腾，大人们也能在陪伴孩子的同时，重拾童年玩水的纯粹快乐，共度温馨美好的亲子时光。

● 专业级配置赋能运动体验 ●

专业的出发台、计时系统；50米标准8泳道比赛池与训练池、达到赛级标准的清澈水质……这里不仅是温泉水乐园，更配备了达到国家竞赛标准的专业游泳馆。水处理系统采用生物净化+物理化学过滤的复合模式，相比于传统的仅依赖氯消毒的简易处理，该系统通过生物膜技术分解有机物，使水质达到国家竞赛标准。不论是“游泳新手”还是“浪里白条”，都能在这里找到属于自己的水域。无论是晨游唤醒活力，还是夜泳放松身心，这里都能让你的运动体验感“满格”！

运动完来到暴风骤雨水疗空间，科学计算的气水混合比，将喷射点位精确到厘米级，针对不同肌群设计多点位泡泡浴、云流浴等项目如同“水中按摩师”，精准缓解身体局部疼痛和深度疲劳，带来极致舒适的按摩体验。

泡汤的氤氲热气与水乐园的欢笑声交织。在这里，温泉不再只是泡汤，而是集疗愈、游乐、运动于一体的都市微度假目的地。何必奔赴远方？家门口的这片温暖水域，就是触手可及的“诗与远方”。（记者 措毛）