

2万名全国各地跑者,42.195公里

14日,全国首个海拔最高省会马拉松赛开赛

——“一场马拉松,认识一座城”系列报道之三

湟水金柳摇曳着期待,南山翠色铺着惊喜,高原秋风裹挟着格桑花的芬芳……9月14日,2万名来自全国各地的跑者将集结西宁,在这座海拔2261米的“雪豹之都”“丁香之城”,开启全国首个海拔最高省会全程马拉松赛,在42.195公里的征程中,用脚步丈量高原的壮阔风光,用呼吸感受古城的鲜活脉搏。



资料图片

高原马拉松赛期间 这些地方将实行交通管制

本报讯(记者 措毛)为保障“2025大美青海高原马拉松赛”有序顺利举行,依据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定,我市将于9月14日赛事当天,对城西区(含海湖新区)、城东区、城北区及生物园区的部分道路实施交通管制。

本次交通管制将根据参赛队伍行进情况,对各区纳入赛道的部分道路采取“跟线递进”模式,管制解除也将分时段、分路段依次进行,最大程度降低对市民出行的影响。赛事共设健康跑、半程马拉松、全程马拉松三个赛段,各赛段管制时间与覆盖路段各有不同:

健康跑管制时间为9月14日7时15分至9时15分,具体管制道路为五四西路(桃李路至文景南街)、桃李路(海晏路至西关大街)、通海路(柴达木路至西关大街)、文成路(文景北街至西关大街)、文苑路(海西路至西关大街)、文汇路(海西路至西关大街)、文博路(文景南街至海晏路)、文景北街(文博路至文成路)、海晏路(文汇路至桃李路)。

半程马拉松管制时间为9月14日7时15分至11时30分,管制道路除覆盖健康跑部分路段外,还包括五四西路(盛昌路至新宁路)、文博路(海晏路至西关大街)、文景南街(五四西路至文博路)、文逸路(文亨巷至西关大街)、海湖路(门源路至西关大街)、冷湖路(海晏路至虎台四巷)、虎台二巷(海晏路至虎台四巷)、新宁路(柴达木路至西关大街)、五四大街(新宁路至黄河路)、交通南北巷(交通西巷至西关大街)、同仁路(胜利路至西关大街)、北气象巷(胜利路至西关大街)、胜利路(新宁路至黄河路)、五四桥、黄河路(兴海路至昆仑西路)、西关大街(同仁路至黄河路)、西关桥、西大街(长江路至南大街)、南大街(西大街至夏都大街)、北大街(西大街至解放路)、东大街(南大街至花园南街)、东关大街(南小街至花园南街)、海晏路(新宁路至盛昌路)、文亨巷(文逸路至海西路)。同时,与上述赛道相邻相汇的支路巷道将适时同步管制。

全程马拉松管制时间为9月14日7时15分至14时30分,前半程赛道与半程马拉松一致(自海晏路与新宁路交叉口后分向行进),接续管制道路包括柴达木路(海湖大道至小桥大街)、祁连路(柴达木巷至小桥大街)、小桥大街(柴达木路至天津路)、门源路(海湖大道至北川河西路)、勤勉街(海湖大道至小桥大街)、毛胜寺路(海湖大道至小桥大街)、天津路(海湖大道至朝阳西路)、宁张公路(天津路至刘家沟路)、景程路(经三路至星岭路)、经三路(经三路至星岭路)、纬二路(经三路至长宁路)、星岭路(慧文街至汇金街)、济湟路(慧文街至刘家沟路)、苏木莲路(刘家沟路至纬三路)、长宁路(纬二路至刘家沟路)、经二路(纬一路至天津路)、经三路(经二路至景程路)、西海路(天津路至门源路)、海西路(新宁路至美丽水街)、美丽水街(海西路至湟水路)、海晏路(昆仑大道西延伸段至光华路)、静康路(海晏路至五四西路)、静远路(海晏路至五四西路)、静和路(海晏路至五四西路)、光华路(海晏路至昆仑西路)、盛昌路(海晏路至昆仑西路)、桃李路(海晏路至西关大街),相邻相汇的支路巷道也将适时管制。

管制和通行要求

赛事期间,管制路段严禁任何机动车、非机动车通行,道路两侧(含人行道)严禁车辆停放。过往及观赛群众不得随意横穿赛道、追逐猛跑、投掷杂物,不得在中心隔离花带聚集或逾越警戒范围,需自觉服从管理、文明礼让。交管部门提醒,道路交通管制期间,各类机动车可提前选择G6京藏高速、G0612西和高速、凤凰山快速路、西川南路、昆仑西路、西关大街西段、湟水路高架桥等周边道路绕行,违反交通管制规定者将依法处理。

请广大市民提前规划出行路线,合理安排行程,积极配合交通管理工作,共同保障赛事顺利举办。

相约2025大美青海高原马拉松赛

鲜明底色:奔跑在生态画卷中

当东部城市还在忍受“秋老虎”的炎热,西宁已凭借平均气温17℃的宜人气候,成为马拉松黄金赛季的“避暑胜地”。赛事期间,西宁的体感温度始终维持在人体最佳运动区间,让跑者既能挑战极限,又能保持舒适,让西宁成为名副其实的“跑者天堂”。

西宁的高原地理特质,是这场赛事最独特的“名片”。2261米的海拔赋予赛道独一无二的“天然训练场”属性——适度缺氧环境能有效刺激心肺功能提升,不仅是专业运动员突破训练瓶颈的理想选择,也让普通跑者能

在安全范围内体验高原运动的独特魅力。

赛道设计更是将生态理念与城市美学深度融合,让奔跑成为一场“生态+文化”的沉浸式体验。从青海体育中心出发,参赛者将穿越湟水河畔的生态走廊,远眺南山与湟水交映的绿色画卷;途经莫家街时,明清风格的古建筑与熙攘的市井烟火交织,仿佛能听见“唐蕃古道”的马蹄回响;而在湟水湿地公园,绿意与花香将一路相伴,诠释西宁“推窗见绿、出门入园”的生态日常。这种“奔跑在生态画卷中”的体验,正是高原马拉松区别于平原

赛事的独特魅力。

作为青藏高原的门户城市,西宁将生态理念贯穿赛事始终。赛事期间,组委会开展“无痕马拉松”行动,赛道沿线设置垃圾回收点,组织志愿者清理赛道垃圾,用实际行动践行绿色办赛理念……这种生态担当,正是青海打造“生态文明高地”的生动缩影,而作为省会城市的西宁,近年来通过湟水流域综合治理、南北山绿化工程使森林覆盖率从7.2%提升至79%。城市空气质量优良率常年保持在90%以上,为赛事筑牢了“生态文明高地”的鲜明底色。

独特魅力:千年文明与现代体育激情碰撞

当跑者途经莫家街时,明清风格的古建筑群与街头飘来的羊肉香交织,仿佛穿越千年唐蕃古道。西宁的文化底蕴,早已注入赛事灵魂。作为古“丝绸之路”和“唐蕃古道”的重要节点,赛事路线特意串联城市风光与人文地标,让跑者在迈开脚步时,既能遇见夏都西宁的鲜活气息,也能触摸到河湟文化的醇厚底蕴。

跑者身上的参赛服,是一张“可穿戴的青海名片”。主色“海盐蓝”取

自茶卡盐湖的“天空之镜”,与青海湖、昆仑晴空遥相呼应;衣身绣着的青海彩陶旋涡纹、舞蹈纹,把马家窑文化的千年印记穿在身上,每跑一步都似与历史同行。参赛包里的高原奶贝、黑枸杞原浆、青海百花蜜,让“青海味道”随奔跑延续。完赛奖牌更是细节拉满。外环是青海刺绣传统方胜纹,正面昆仑山、祁连山、唐古拉山巍峨耸立,青海湖、茶卡盐湖、翡翠湖化作金属上的“琉璃琼浆”,跑者

足迹穿梭其间,与山河共呼吸;背面郁金香绽放生机,水波纹勾勒三江源脉络,夜光下还会泛着盈盈蓝光,宛如把青海的“生态之美”与“文化之韵”双双捧在掌心。

赛事期间,赛道沿线还将设置多个民族文化展示点,集中呈现青海各民族的传统服饰、民俗技艺与特色文化,让来自全国各地的跑者在竞技之余,深度领略青海多元文化的独特魅力。

巅峰之约:解锁西宁的烟火与诗意

“一场马拉松,认识一座城”。这场马拉松早已超越竞技范畴,成为西宁展示城市魅力的“金色名片”。而这座城的惊喜,远不止赛道之上——

想驱散赛后疲惫?大新街夜市,聚集着西宁烟火气,刚出锅的手抓羊肉带着草原的鲜香,浇上油泼辣子的酿皮酸辣开胃,甜醅子嚼着有青稞的清甜,还有外脆里软的焗锅馍馍,配上一碗浓稠的牦牛酸奶,足以抚慰所有辛劳。莫家街的土火锅、狗浇尿、现炸油炸糕,每一口都是老西宁的地道滋味。

想触摸西宁的灵魂?塔尔寺的酥油花、壁画、堆绣“三绝”尽显文化厚重;青海省博物馆里,马家窑彩陶、吐蕃金银器诉说着千年历史;湟水国家湿地公园里,水鸟掠过河面,印证“城在林中、水在城中”的生态之美;西宁野生动物园里,还能与“雪山精灵”雪豹来一场远距离邂逅……

目前,西宁已围绕生态、美食、康养、亲子、城市漫游等主题,设计多条精品旅游线路,为跑友和游客提供了丰富的旅游选择。“希望通过这场高原马拉松赛的盛会,让更

多朋友认识青海、走进西宁,亲身感受大美青海的生态之美、人文之美、发展之美、和谐之美。也同时为被誉为‘中国夏都、雪豹之都、丁香之城’的古城西宁增添‘高原全马首城’新魅力。”省体育局副局长时伟元说。

9月14日清晨,当青海体育中心的鸣枪声响彻云霄,2万名跑者的脚步将踏出西宁的城市心跳。这场全国唯一的高原全马赛事,不仅是对人体极限的挑战,更是西宁向世界递出的生态与文化请柬。而西宁,这座群山环抱中的城市,正以开放姿态,等待与全国跑者共赴这场跨越山海的“巅峰之约”。

(记者 措毛)

相约2025大美青海高原马拉松赛