

9月14日,全国首个海拔最高省会马拉松赛事——2025大美青海高原马拉松,将在海拔2261米的西宁鸣枪开跑!

来自五湖四海的2万名跑者将在这幅42.195公里的画卷上,勾勒出速度与诗意交织、意志与文化融合的秋日轨迹,这不仅是竞技的较量,更是一场穿越“绿水青山就是金山银山”的视觉漫游和读懂“确保一江清水向东流”的浪漫之约。

今天,晚报记者就带您一同走进这幅画卷中,由城市的自然生态、人文历史与现代风貌编织成的“高原最美跑道”。

直击高原最美赛道:

跑过西宁 爱上西宁

——2025大美青海高原马拉松今日开赛

西宁何以成为高原全马首城

有了标志性的赛事才能有“高原最美跑道”,在城市马拉松赛事数量与规模持续增长的“红海”中,如何找到专属定位?西宁给出了自己的答案——立足自身地理与资源优势,打造“高原全马首城”标签。

本次赛事以2万人规模创下西北同类赛事新高,这一数字不仅是群众参与热情的体现,更标志着西宁从“半马之城”向“全马之城”的跨越。回溯2023年,西宁首次举办半程马拉松时,参赛规模仅1万人;2024年6月的半马赛事中,报名人数激增至3万,最终1.5万人参赛,赛道旁挤满加油的市民,终点线前的欢呼声此起彼伏……这样的“火爆场景”,印证了西宁办赛的群众基础,也为此次全马赛事奠定了底气。

与东部城市马拉松相比,西宁的“高原属性”是天然的差异化优势。2261米的海拔,意味着跑者需应对更低的氧气含量,更大的体能消耗,这种“挑战感”成为吸引资深跑者的关键;对普通跑者而言,“在高原完成一次全马”的纪念意义,也让赛事自带“吸引力滤镜”。同时,西宁也没有辜负这份“高原优势”,从赛道丈量到医疗保障,从交通管制到文化赋能,西宁已形成一套成熟的赛事运营体系。

2025大美青海高原马拉松,西宁已蓄势待发!

“一步一景”的“自然人文融合线”

对跑者而言,马拉松不仅是一场运动,更是“用脚步认识一座城”的深度旅程。高原马拉松特别在哪里?精心设计的三条赛道,将城市的自然生态、人文历史与现代风貌编织成“高原最美跑道”,让每一位参与者都能在奔跑中读懂西宁,真正实现“跑过西宁,爱上西宁”。

西宁的全马赛道,是一条西宁“一步一景”的“自然人文融合线”。从湿地的自然之美,到博物馆的历史之韵;从莫家街的白天烟火,到豹街夜市的活力四射;从秀水路公园的亲子之乐,到赛道上的每一份特色演出……西宁把最独特的自己,融入进42.195公里的赛道里——

赛道从青海体育中心出发,随即进入唐道637·商圈——这里满是现代化时尚气息,每当夜幕降临,霓虹亮起,商铺热闹,尽显西宁的都市活力。之后,赛道途经西宁的“文化名片”——青海省博物馆,馆内马家窑文化彩陶静静陈列,纹路间诉说着高原文明的厚重,让奔跑成为与历史共鸣的过程。再经过4A级景区力盟商业街,这里聚集着多元业态,时尚店铺与特色建筑相映成趣,白日里人流涌动充满生机,傍晚时分灯光亮起更添几分精致,是赛道上的活力节点。随后到达老牌美食街——莫家街,酿皮、甜醅子等特色小吃香气满街,老字号透着市井温情,这份鲜活烟火气成了赛道上的独特慰藉。继续前行便抵达人民公园,园内绿意仍浓,垂柳轻拂水面,秋菊悄然绽放,诗意盎然的景致为奔跑增添了几分惬意。紧接着跑进豹街,老巷里飘着烤羊肉的香气,质朴的烟火气勾勒出西宁的生活本味。再往前,便闯入湟水国家湿地公园的“绿色怀抱”——九月的湟水国家湿地公园,是西宁最动人的模样。湟水河两侧的杨林渐渐染上金黄,阳光穿过枝叶洒在跑道上,形成斑驳的光影;清澈的湟水缓缓流淌,偶尔有水鸟掠过水面,激起一圈圈涟漪。最终,跑者穿过拱门冲向终点,一路串联起的自然与人文景致,尽显西宁独特魅力。

半马赛道重点串联麒麟湾公园、海湖公园、秀水路城市公园,让跑者在奔跑中感受西宁的自然与人文之美。麒麟湾公园内,梯级水面层层相叠,园内泉眼星罗棋布,清流蜿蜒,美不胜收。海湖公园,以“湖”为核心亮点,开阔湖面与岸边绿植相映成趣,环湖步道旁点缀着亲水平台,跑过此处时,微风携着湖水的湿润气息扑面而来,瞬间缓解运动疲惫。秀水路城市公园则充满“都市绿洲”的惬意,规整的绿植景观带与彩色步道完美融合,公园内还藏着小型花镜,为半马赛程增添灵动色彩。

健康跑赛道围绕共字桥、青海大剧院、海湖广场等城市新地标展开;共字桥作为交通景观桥尽显活力,青海大剧院承载艺术活动彰显文化气质,海湖广场是市民休闲胜地,6公里的赛程也适合亲子家庭在轻松氛围中领略西宁的现代化风貌。

当跑者穿越湟水河畔的金黄杨林,途经力盟商业巷的霓虹灯火,最终在青海体育中心冲过终点时,他们收获的不仅是完赛奖牌,更是与高原对话、与城市共鸣的珍贵记忆。(记者 措毛)

高原马拉松文艺演出精彩提前看

本报讯(记者 张艳艳)9月14日,2025大美青海高原马拉松赛在西宁正式鸣枪开跑。记者从市文旅广电局获悉,本次赛事期间,文艺演出活动策划精细、内容多元,将以丰富多彩的表演为赛事注入浓郁的文化氛围和艺术活力。

起跑仪式:锣鼓喧天,歌舞激昂

当日上午,起跑仪式现场将上演两场开幕演出。首先由威风锣鼓打响赛事第一声气势,随后歌舞节目《相信我们一定可以》将以激昂旋律和动人舞步,营造热烈欢庆的开跑氛

围,为选手助威鼓劲。

颁奖仪式:体育与文旅共鸣

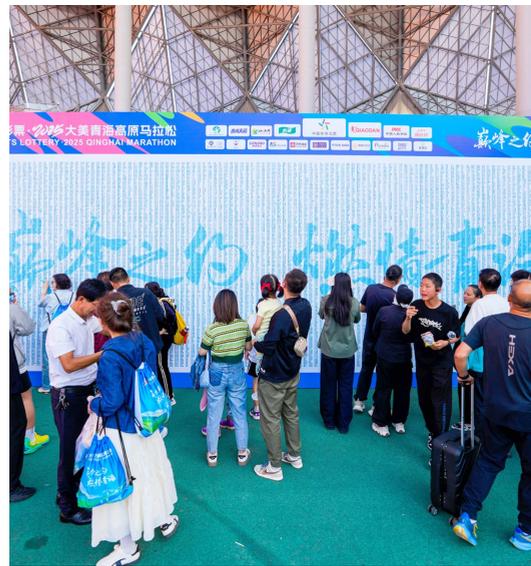
半程马拉松颁奖仪式分别于上午9:25—9:30和9:43—9:48举行。演出节目融合体育竞技元素与西宁城市文化,器乐歌曲《孤勇者》与女声独唱《幸福西宁》相继亮相。全程马拉松颁奖仪式分别于11:15—11:20和11:33—11:38举行,歌舞《豹影如风》突出“雪豹之都”生态意象,而《美丽中国从青海出发》则展现大美青海旅游魅力。

特色文化展示:河湟服饰巡游亮相

除了赛道展演,9月13日下午在

青海体育中心体育场还举办了舞蹈诗剧《河湟》服饰巡游活动,通过传统服饰与现代表演形式的结合,向观众呈现河湟文化深厚的历史底蕴与民族特色。

文化为赛事赋能,体育为城市添彩。2025大美青海高原马拉松赛不仅是一场速度与耐力的角逐,更成为展示西宁自然生态、多元文化和城市发展动力的重要窗口。今日,让我们共同期待奔跑的身影与艺术的声响在这片高原上交汇共鸣!



高原马拉松赛期间天气晴好

本报讯(记者 宁亚琴)2025大美青海高原马拉松赛于9月14日在西宁举行。9月13日,根据市气象台最新气象信息,比赛期间(9月14日)西宁以晴好天气为主,气温适宜,昼夜温差较大,总体有利于赛事进行。

据市气象台副高级工程师黄晨介绍,9月14日,西宁晴转多云,有2级~3级偏东风。气温方面,最高气温23℃~24℃,最低8℃~9℃;体感温度最高24℃~26℃,最低5℃~

7℃,早晚偏凉,中午至下午舒适偏热。紫外线强度3级~4级。市气象台提醒:比赛当日(14日)天气晴好,气温适宜,但昼夜温差较大,参赛者须做好防寒保暖的准备,及时增加衣物;14日紫外线强,请参赛者及工作人员采取有效防晒措施。9月14日~16日具体预报:9月14日:西宁,晴转多云,气温7℃~24℃,东南风2级~3级;大通,晴转多云,气温5℃~21℃,东南风3级~4级;湟源,晴转多

云,气温4℃~22℃,东南风3级~4级;湟中,晴转多云,气温6℃~21℃,东南风2级~3级。9月15日:西宁,多云转晴,气温8℃~22℃,东南风3级~4级;大通,多云转小雨,气温4℃~21℃,东南风3级~4级;湟源,多云转晴,气温6℃~19℃,东南风3级~4级;湟中,多云转晴,气温8℃~19℃,东南风2级~3级。9月16日:西宁,多云,气温9℃~20℃,偏东风3级~4级;大通,多云,气温6℃~19℃,东南风3级~4级;湟源,多云,气温6℃~17℃,东南风3级~4级;湟中,多云,气温7级~16℃,偏东风2级~3级。



本版图片均由海龙·巨鸿摄