

高原马拉松赛背后：西宁将收获哪些发展机遇

当初秋的凉意拂过西宁，全国首个海拔最高省会马拉松赛事再次激起了西宁人的热情。

从2022年的首届西宁半程马拉松赛到2025大美青海高原马拉松赛，历经三年，赛事全面升级的背后是西宁对办好马拉松赛事的绝对信心。信心从哪里来？

从西宁得天独厚的凉爽气候中来。一方面，西宁平均海拔2261米，这一高度恰好形成“适度低氧环境”，既不像平原赛事缺乏高原考验，能科学检验跑者的心肺功能与耐力极限，成为全球罕见的“高原耐力运动天然实验室”。另一方面，今年暑期，西宁机场保障航班1.9万架次、运送旅客258万人次，旅客量增幅持续位居全国省会机场前列，

独特凉爽的气候令“中国夏都”城市品牌美名远扬。

从西宁深厚的文化底蕴中来——沈那遗址的彩陶见证着远古文明，塔尔寺的酥油花凝结着信仰的温度，莫家街的老街里还飘着最朴实的乡愁调子……这份“多元文化之韵”，让奔跑有了人文的温度。

从西宁丰富的体育赛事办赛经验中来。自2022年首届西宁半程马拉松赛举办以来，西宁市相继举办大通半程马拉松赛、西宁垂直马拉松赛，每年吸引过万名马拉松爱好者来西宁参赛。西宁市已连续三次被国家体育总局评为“全国十佳体育旅游品牌目的地”。

那么，这场盛会到底能给西宁带来什么？

提升西宁知名度和形象的最佳窗口

“高原全马首城”成为西宁的又一个城市IP，将西宁的生态之美、人文之美、发展之美通过这一顶级赛事转化为新的城市名片。

一直以来，“中国夏都”的名片吸引外地游客的到来，凉爽的气候、适宜的温度是多数游客选择西宁的理由，近年来，西宁市持续在打造城市IP上下功夫，让“雪豹之都”“丁香之城”的城市IP越叫越响，而如今，游客选择西宁的理由又多一个，此次马拉松凭借其“高海拔、高难度、高挑战”的独特魅力，吸引了众多跑者的目光。

此次盛会成为众多跑友和游客认识西宁、了解西宁、爱上西宁、宣传西宁、推介西宁的“最佳平台”。与外地的“炙烤”不同，9月的西宁早已呈现出初秋的凉意，选手无需忍受酷热带来的烦躁与疲惫，身体散热效率高，能更好地维持体能，发挥出自身实力，向个人最佳成绩发起冲击。

推动“农体文旅商”产业融合发展的绝佳机遇

城市发展需要人的参与与带动。此次赛事吸引全世界近2万名跑者汇聚西宁，将推动“农体文旅商”产业融合发展。

“这次的参赛包很有青海特色，有沙棘汁，喝起来酸酸的，还有红景天……”“三个小小的牛奶奶贝，很香甜。”“衣服的颜色是海盐蓝，取茶卡盐湖‘天空之镜’的寓意。”“青海马拉松组委会真的是用心了！热情又周到，感觉真的值了。”

作为全国仅有的高原全程马拉松赛事，随着众多跑友的到来，催生了全市交通、住宿、餐饮、零售等产业链的热潮，让“赛事流量”变成了“经济增量”。

结合此次赛事，全省文旅部门推出优惠活动，推动“体育+”热量转化。所有参赛者于9月12日至9月30日期间凭身份证件、参赛号码布即可享受畅游大美青海系列优惠活动，优惠活动囊括全省的28个景点，其中，西宁市有老爷山、日月山等10个主要景点及演出、游乐场和宾馆、餐厅的优惠活动为跑友们送上了西宁诚意。

不仅如此，此次赛事还推动了“健康西



宁”的建设进程。“我们全家都报名参加了，所以来买一些合适的跑鞋和运动衣，这几天每天早晨我都要出门跑上五六公里，先打好基础。”“以前没有参与过这种大型的群众性赛事，这次感觉热情高涨，全家老小都报名了，就在家门口，我们也试试跑全马是什么感觉。”在此次比赛物资领取现场的运动品牌展销台前，市民你一言我一语地分享着高原全马带给他们生活的变化。

展示西宁文化底蕴的最佳平台

文化底蕴是一座城市的灵魂。此次赛事精心设置了全程马拉松(42.195公里)、半程马拉松(21.0975公里)和健康跑(6公里)三个项目，三条赛道各具匠心，巧妙串联起西宁的城市地标、自然景观与人文精髓，将西宁的文化底蕴尽可能地呈现在游客面前。

西宁是河湟文化的核心区和承载地，拥有厚重的历史文化和丰硕的民族文化发展成果。此次赛事路线设计从西到东再到北，选手们从城西区现代化的城市建设中起步，向着西宁最古老、最核心的城中区跑去，一路上，流动的生态绿色长廊尽收眼底，古老民族建筑接连不断，人文景观、商业步行街展示发展脉搏。

从青海体育中心出发，参赛者将穿越湟水河畔的绿色生态长廊，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；途经省博物馆、省图书馆，可以触摸青海厚重的历史文化底蕴；穿梭于力盟商业街、王府井、豹街、水井巷、莫家街等繁华商圈，感受西宁充满烟火气的现代都市活力。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。

全马42.195公里的竞技过程中，选手们会徜徉在独特的人文风情中，沉醉于随风而来的特色小吃的香气中，流连于街道边热情的加油助威声中，在歪歪楼与莫家街的相互遥望中，感受西宁的城市韵味。

让我们竭尽全力，共赴这场盛会，促成赛事与城市的双向奔赴，实现以赛事聚人气促发展的目标，展现西宁魅力，加速西宁发展！

(记者 李晓娟)

这场讲座为高原马拉松赛注入动力

本报讯(记者 措毛)9月13日，一场以“运动与健康人生”为主题的专题讲座在省体校举行。中国康复医学领域知名专家励建安教授受邀主讲。

讲座中，励建安教授凭借深厚专业积淀对“健康”的核心内涵展开全新解读，提出健康并非孤立的个体状态，而是人与环境的和谐共生，维系健康的两大关键在于改善自身功能与改造生活环境。减重15公斤，重度脂肪肝、高血脂恢复正常，骨密度达到40岁水平……励教授通过分享自己的运动经历，生动诠释了运动对健康的积极作用。针对大众普遍存在的体重管理误区，他进一步厘清认知，明确单纯减重不等于健康，科学的运动训练才是提升身体素质、维持健康状态的核心路径。

据悉，73岁高龄的励建安教授已完成113场马拉松赛事，9月14日还将参加高原全程马拉松，以实际行动践行“运动与健康人生”的理念。“过去有人觉得青海不适合运动，其实这里是运动天堂。我曾在青海湖(海拔更高处)5天跑5个全马，证明年龄、高原都不是阻碍，科学对待就能享受运动。明天大美青海马拉松赛是我第一百一十四场，我有足够的信心，安全完赛。期待青海能以马拉松为起点，将慢跑、户外徒步等高原运动打造成特色名片。”励建安教授说。

“近年来，我省积极依托高原资源禀赋，举办多项大型赛事，不仅持续吸引众多国内外选手踊跃参赛，更有力推动全民健身运动深入开展，助力农体文旅商融合发展。首届大美青海高原马拉松赛即将开赛，不仅是高原体育事业发展进程中的一个重要里程碑，通过励建安教授的亲身参与，更能让‘运动健康’的理念广泛传播，惠及更多民众。”省体育局相关领导说。

此次讲座不仅为青海体育与健康领域从业者搭建了学习交流的平台，更以励建安教授“知行合一”的跑者精神，为首届大美青海高原马拉松赛注入了精神动力。

四级医疗联动为高原马拉松赛保驾护航

本报讯(记者 悠然)2025大美青海高原马拉松赛将于9月14日开跑。市卫生健康委联合省、市、县、区医疗机构，构建起四级联动医疗保障体系，全力为赛事保驾护航。

赛事筹备期间，市卫健委多次组织专题会议，联合各级医疗机构、急救专家分析研判医疗保障工作。制定工作方案，明确各级医疗机构职责分工，细化各环节工作流程，重点对起终点、高风险路段等区域的保障力量配置进行了优化，力求覆盖全面、确保迅速响应。

省、市、县、区四级医疗机构立足各自职能定位，形成联动格局，共同筑牢赛事医疗安全防线。赛事共设置39个点位，5支随队医疗保障组，全程抽调168名医护人员、调配39辆救护车参与保障工作，每个医疗站配备经验丰富的医生、护士及充足的急救药品50余种、仪器设备50余种。针对高原环境的核心挑战，组织开展高原医疗应急演练，重点打磨“低氧状态下的心肺复苏”“高原急症快速鉴别”等特殊技能培训。四级机构通过统一指挥平台实时联动，实现信息共享、资源互补，形成从赛道前端到后方救治的全链条保障闭环。

“我们在各医疗站点配备了充足的抗高原反应药物，如红景天、丹参滴丸和便携式氧设备等。对出现高原反应症状的选手，会立即给予吸氧、药物治疗等措施，并视情况及时转运至后方医院进一步诊治。考虑到高原地区昼夜温差大、紫外线强等特点，我们医疗保障团队为选手准备了保温毯等物资。”市医管中心相关负责人敬大鹏介绍。记者在采访时还了解到，除了一些医疗物资保障外，他们还加强了对选手的健康教育，提醒做好防护措施，预防感冒、晒伤。如遇大风、降雨等，及时为选手提供相应防护与医疗支持。

西宁公安多警种联动护航高原马拉松赛



图由市公安局提供

本报讯(记者 宁亚琴)赛事路线、参赛人员、时间跨度、安保规格大幅提级，为确保高原马拉松安全、有序、圆满进行，市公安局依托“情指行”一体化运行机制，高效整合各

警种资源力量，构建起立体化、全覆盖的赛事安保体系，以最高标准、最严要求、最实举措，全力为赛事保驾护航。

为确保此次赛事顺利进行，市公安局专门成立了安保工作领导小组，统筹推进安保工作落实。情指中心充分发挥“情指行”一体化实战化机制优势，依托现代化指挥调度平台，精准预测赛事期间可能出现的各类风险隐患。治安部门以方案和预案制定为基础，在路段划分、警力调配、风险评估等方面深入研究、督导落实，及时解决安保工作疑难杂症，保障社会治安秩序总体平稳。主城区公安机关对分片包干的赛段要严格履行“属地责任”，高密度推进风险排查和隐患处置工作，持续压减不稳定因素，并科学布设执勤点位，细

化拟定沿线实际巡控防护工作，确保定点执勤与动中备勤无缝衔接。交警部门科学制定交通管制和分流方案，提前发布通告，引导市民合理出行。同时，开辟应急绿色通道，保障紧急情况下救援力量快速抵达。

赛事举办前，市公安局组织开展大型活动安保专项训练工作，抽调具有丰富实战经验的教官组成教学团队，围绕大型活动安保执勤规范、突发事件应急处置、礼仪规范与服务技巧等核心内容，提前备课，精心设计培训课程，分批次、分警种对全体参战民警辅警进行全覆盖培训，确保每一位执勤人员都明确职责任务、熟悉工作流程、掌握处置方法，为圆满完成马拉松安保任务奠定坚实的基础。