

因赛相聚 因城倾心

——2025大美青海高原马拉松侧记



2025大美青海高原马拉松圆满落幕 青海选手勇夺半程马拉松男子组冠军

本报讯(记者 金华山)9月14日7时30分,中国体育彩票·2025大美青海高原马拉松在西宁鸣枪开跑,近2万名来自国内外的跑者踏上“高原最美赛道”,在穿越主城区、串联城市地标的征程中感受“夏都西宁”“雪豹之都”“丁香之城”的独特魅力。经过激烈的角逐,马拉松男子组、女子组冠军均来自肯尼亚的选手,半程马拉松中,青海选手马志华勇夺男子组第一名,女子组冠军则由肯尼亚选手获得。

作为西宁市全新打造的省城马拉松赛事,同时也是全国首个高原全程马拉松品牌赛事,本届赛事吸引了来自全国各地的近两万多名跑者齐聚高原,在平均海拔2200米的赛道上挑战自我、超越极限。赛事共设马拉松(42.195公里)、半程马拉松(21.0975公里)、健康跑(6公里)三个项目,充分彰显了专业性、群众性,满足不同群体的运动需求。

据介绍,本届赛事是青海落实全民健身国家战略、完善全民健身公共服务体系的重要实践。作为全国省会城市高原全程马拉松的“首秀之战”,它广泛地带动了群众参与健身活动,增强人民体质,弘扬拼搏精神,为体育强国建设贡献青海力量。同时,西宁将生态之美、人文之美、发展之美通过这一顶级赛事转化为“高原全马首城”城市新名片,西宁将借助此类体育赛事的影响力,持续推动城市的全方位发展,吸引更多游客前来了解西宁、爱上西宁。在体育、文化、旅游等领域绽放更加夺目的光彩。

本版图片均由海龙 杨司煜 陈振涛 摄



独家专访

156场的“百马跑者”眼中西宁是啥样

昨日,一场持续3小时42分的奔跑后,一个身着橘色运动背心的高瘦身影出现在2025大美青海高原马拉松的终点,这是57岁的他完成的第156场马拉松赛事。

当晚,临上飞机的他写下这样一段话——“要是没参加过这场马拉松,我可能永远不会以这种‘沉浸式’的独特方式,深入地读懂这座热情好客、开放包容、朝气蓬勃的城市”。

他叫张国民,回忆跑过的156场比赛,有痛苦挣扎的时刻,也有过欣喜热血的瞬间,而在西宁的这段回忆,对他而言显得独特而珍贵。

“用心、用情、用爱。”在接受记者采访时张国民说:“中国探险协会百马跑者分会总共有240余名会员,参加这次马拉松比赛的人数就达到了88人,赛后,我们这些‘老马’们无不对此次马拉松周到的赛事服务、和谐温馨的赛事氛围、热情的观众赞不绝口,西宁真正让我们‘跑一场,爱一场’”。

张国民写下的参赛体验更是对西宁的热爱——从青海体育中心出发,我首先感受到了西宁现代化的城市风貌,宽阔的马路与高耸的建筑交相辉映,展现出这座城市的活力与朝气。

当跑过东关大街时,浓厚的烟火气息扑面而来,大街小巷有民族风情的民居,砖雕精致,街边的小吃摊与热情的市民,让人感受到生活的温暖与真实。

继续向前,便来到了青海省博物馆,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。

再往前跑,4A级景区力盟商业街出现在眼前,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,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溢,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,秋韵悄然绽放,诗意的景致为奔跑增添了几分惬意;紧接着跑进街巷,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”,这里是西宁最动人的模样。湟水河两侧的杨柳渐渐染上金黄,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。当跑过虎台遗址公园时,能感受到历史的沉淀与岁月

跑友齐聚: 为赛而来,为城倾心

“这次专程为首届高原全马来!”“第一次来就爱上了这里,下次带家人一起来!”赛前,跑友们的期待直白热烈,而赛道上的点滴,更让这份期待变成了深刻的眷恋。

坐着轮椅参加比赛的潘庆波是一名跑过60多场马拉松的选手,此次赛事让他有了不一样的感受:“我从河北专程赶来参加比赛,最让我印象深刻的是西宁人民的热情,那一声声‘加油’给了我坚持到底的勇气。在赛道两旁补给区还尝了西宁草莓和烤羊肉串,味道特别地道。马拉松就是了解西宁的契机,我准备在这里多住几天,好好逛逛这座城市”。

互通全马体育董事长、中国探险协会百马跑者分会副会长邓超明,更是西宁的“老朋友”。他对于此次“高原最美赛道”频频点赞:“赛道规划太完美了!贯穿了西宁4个核心区,赛道绿化好,满眼皆绿,能直观感受到西宁的生态之美。最让我惊喜的是,赛事期间西宁酒店价格平稳、服务优良,充分展示了西宁的热情好客。”

赛事出彩: 多元适配,全维守护

据了解,本次赛事设置三个项目,满足了不同跑者的参与需求,共吸引了来自6个国家的选手报名。最终全程马拉松2856人、半程马拉松5860人、健康跑8243人,总规模16959人,赛道平均海拔2260米,是全国唯一高原全马赛事。赛事起终点及赛道共设置了15个计时点、20个补给站、32个医疗站、504个喷淋点,全方位保障每一位选手安全参赛。“选手只管去跑,其他的都交给组委会。”省体育局副局长王健表示,作为全国首个海拔最高的省会马拉松赛事,本届赛事旨在推动“单一赛事”向常态化“赛事赛季”转型

升级,通过健康跑等配套活动提升公众参与度,营造全民共享的赛事氛围。同时,赛事依托青海的自然人文资源,以“体育+文旅”深度融合的模式,向全国跑友展示大美青海的生态魅力与文化底蕴,为青海打造国际生态旅游目的地注入新动能。

诚意满满: 舌尖风味,文化传情

随着跑者们陆续冲线,青海体育中心变成了充满青海特色的“体验馆”。完赛补给区里,青海的美食香气四溢:鲜花、撒子堆成了小山,油香金黄酥醒,熬着冒着热气,咸奶茶的奶香扑鼻而来……“这些都是我们的,从凌晨就开始忙活了。”负责补给的工作人员指着面前的食材介绍说,“花花和撒子各准备了150斤,油香做了5000个,10桶咸奶茶是用青海本地的牛奶加了盐、荆条熬煮

的,就想让跑友们吃口热乎的、地道的青海味。”除了舌尖上的惊喜,现场的“西宁礼物”展销区也挤满了人。雪豹文创、非遗手工艺品、牦牛肉脆片、枸杞果糕、沙棘原浆……这些带着高原印记的特产,成了跑友们“带回去的回忆”。“我们带来的青稞制品,都是低糖、高纤维的,特别适合跑友。”本地老字号“丁香牌”的工作人员拿起一包青稞饼干介绍说,“借这次马拉松的机会,既

能让更多人知道西宁的特色农产品,也能让大家把西宁的味道带回家。”这场高原全马,早已不只是一场体育赛事。它让跑友们因赛相聚,因城倾心,以专业的赛事规划,展现西宁的办赛能力;用满含诚意的细节,传递西宁的温度。赛事虽然落幕,但这张“鲜活名片”,已让“雪豹之都”“大美青海”的魅力,随奔跑的脚步远播四方。

“借这次马拉松的机会,既能让更多人知道西宁的特色农产品,也能让大家把西宁的味道带回家。”这场高原全马,早已不只是一场体育赛事。它让跑友们因赛相聚,因城倾心,以专业的赛事规划,展现西宁的办赛能力;用满含诚意的细节,传递西宁的温度。赛事虽然落幕,但这张“鲜活名片”,已让“雪豹之都”“大美青海”的魅力,随奔跑的脚步远播四方。

“借这次马拉松的机会,既能让更多人知道西宁的特色农产品,也能让大家把西宁的味道带回家。”这场高原全马,早已不只是一场体育赛事。它让跑友们因赛相聚,因城倾心,以专业的赛事规划,展现西宁的办赛能力;用满含诚意的细节,传递西宁的温度。赛事虽然落幕,但这张“鲜活名片”,已让“雪豹之都”“大美青海”的魅力,随奔跑的脚步远播四方。

“借这次马拉松的机会,既能让更多人知道西宁的特色农产品,也能让大家把西宁的味道带回家。”这场高原全马,早已不只是一场体育赛事。它让跑友们因赛相聚,因城倾心,以专业的赛事规划,展现西宁的办赛能力;用满含诚意的细节,传递西宁的温度。赛事虽然落幕,但这张“鲜活名片”,已让“雪豹之都”“大美青海”的魅力,随奔跑的脚步远播四方。

“借这次马拉松的机会,既能让更多人知道西宁的特色农产品,也能让大家把西宁的味道带回家。”这场高原全马,早已不只是一场体育赛事。它让跑友们因赛相聚,因城倾心,以专业的赛事规划,展现西宁的办赛能力;用满含诚意的细节,传递西宁的温度。赛事虽然落幕,但这张“鲜活名片”,已让“雪豹之都”“大美青海”的魅力,随奔跑的脚步远播四方。

“借这次马拉松的机会,既能让更多人知道西宁的特色农产品,也能让大家把西宁的味道带回家。”这场高原全马,早已不只是一场体育赛事。它让跑友们因赛相聚,因城倾心,以专业的赛事规划,展现西宁的办赛能力;用满含诚意的细节,传递西宁的温度。赛事虽然落幕,但这张“鲜活名片”,已让“雪豹之都”“大美青海”的魅力,随奔跑的脚步远播四方。

“借这次马拉松的机会,既能让更多人知道西宁的特色农产品,也能让大家把西宁的味道带回家。”这场高原全马,早已不只是一场体育赛事。它让跑友们因赛相聚,因城倾心,以专业的赛事规划,展现西宁的办赛能力;用满含诚意的细节,传递西宁的温度。赛事虽然落幕,但这张“鲜活名片”,已让“雪豹之都”“大美青海”的魅力,随奔跑的脚步远播四方。



张国民

一次马拉松 认识一座城

9月14日7时30分,随着2025大美青海高原马拉松发令枪响起,西宁正式荣膺“高原全马首城”!

从清晨出门清扫街道的环卫工人到跑道两边热情欢呼的市民群众,从暖心特色补给到一路清风吹拂的绿色生态长廊,从具有民族特色舞蹈的加油助威到在路口执勤的工作人员,西宁举全城之力带给广大跑友一次清凉、舒适、热情、肆意的奔跑环境,让远道而来的游客从一场马拉松中认识西宁、了解西宁。

“山水共生”的绿色长廊相伴左右初入西宁,最难忘的莫过于南北山的满眼绿意,北川河的清溪,“天空蓝”“山川绿”“河湖清”的生态之美频频入圈。

近年来,西宁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%提升到79%。城市空气质量优良率常年保持在90%以上,为此次马拉松筑牢了“生态文明高地”的鲜明底色。

秋日的清晨,湟水国家湿地公园里水鸟翩跹,野鸭游弋,晨雾中,朝阳映红了每一个晨跑或锻炼的市民。我市出台的《西宁市湟水流域水生态环境保护条例》等地方性法规规划,为有序推进湟水生物多样性保护工作奠定了坚实基础。目前,湿地公园分布有野生植物146种、野生脊椎动物187种、湿地鸟类152种,湿地公园的生态服务价值从2020年的18

亿元攀升至2022年的45亿元。“早上一出门就感受到空气很清新,赛道设计的也很合理,全程都有绿色的包围,感觉西宁的绿化做得还是相当不错的。”来自兰州市的选手张文新说,这次他报名参加西宁的马拉松就是想在海拔2000米之上挑战一下自己,没想到到西宁的生态环境却让他十分惊喜。

“快看,这个楼是歪的!”欢乐跑前行不到一公里,人群中就有父母为孩子喊道:“那楼里面的怎么办?也是歪着走的吗?”小朋友的反问,让现场的气氛变得更加欢乐。

此次马拉松,选手们途径五四西路时,能依次看到歪楼、青海大剧院、共字桥、青海省博物馆、力盟商业步行街等地标性建筑,道路两旁的建筑鳞次栉比,可以感受到西宁现代化的城市风貌。当路线进入东大街、东关大街时,跑者将穿梭于充满烟火气的街区。折返后,跑者又会再次经过西大街,这里商业繁荣,热闹非凡,让跑者沉浸在西宁浓郁的生活气息中。

看城市建设,总能看出一个城市发展的痕迹。从西到东再到北,选手们一路从最繁华的商业圈跑向最核心的老城区,再跑向日新月异的新城北,一路上,不论是城市建设、生态人文,处处都藏着西宁变迁的历史和发展的脉搏。今年,我市围绕住房、社区、街区、城区四大

赛道,但想记录下选手们拼搏的样子,也让更多人看看西宁这座城市的活力。”从厦门来西宁旅游的白阳说道。整场赛道两旁都有不少“加油方阵”,她们伴着欢快的音乐起舞,口号声此起彼伏,格外亮眼。

“首跑高原超激动,美食还没吃够”“我是从成都来的,六月的西宁半马没能中签,心里感到非常遗憾。没想到现在能站上这片高原,跑一场高原全程马拉松,作为比赛的参与者,真是太激动了!”跑友赵红玉摸着号码布眼里满是兴奋。罗昌义则对赛事服务赞不绝口:“一路都有人喊加油,累的时候听一声,腿上有劲儿了,组委会的服务也特别贴心、考虑周全——从适应高原的补给到赛道指引,处处都透着用心,让人心里暖烘烘的。能在这样的时刻,用脚步丈量这片高原,真是这辈子都忘不了的体验。”

“不管是开饭店还是快餐店,店家知道我们来跑高原马拉松的,都热情得很,推荐的炕锅羊肉、尕面片、自制酸奶都特别好吃!比完赛我要多留几天,把酿皮、老八盘都尝尝!”

“借这次马拉松的机会,既能让更多人知道西宁的特色农产品,也能让大家把西宁的味道带回家。”这场高原全马,早已不只是一场体育赛事。它让跑友们因赛相聚,因城倾心,以专业的赛事规划,展现西宁的办赛能力;用满含诚意的细节,传递西宁的温度。赛事虽然落幕,但这张“鲜活名片”,已让“雪豹之都”“大美青海”的魅力,随奔跑的脚步远播四方。

“借这次马拉松的机会,既能让更多人知道西宁的特色农产品,也能让大家把西宁的味道带回家。”这场高原全马,早已