

汉马之变:一座城的奔跑与跨越

长江日报记者孙笑天

3月22日清晨,武汉人易波将迎来自己的第82场马拉松。时间倒退10年,同样在汉口沿江大道,他开始了人生中第一场马拉松。从2016年4月10日鸣枪起步,武汉马拉松(简称汉马)已跑了10年。10年间,汉马报名人数从6万飙升至如今的45万,稳居全国前列,世界前10。人们不禁要问:“零差评”的汉马究竟凭什么?

赛道之变:充分考虑跑友需求

“欢迎世界各地的朋友来武汉跑马拉松……”3月18日傍晚,青山江滩汉马终点处,市民叶女士站在樱花跑道上,拍摄短视频欢迎外地跑友。

汉马的口碑神话中,“最美赛道”是核心的硬件支撑。今年,汉马的终点由武汉欢乐谷调整至青山江滩,首次实现武汉全部7个中心城区全覆盖。

汉马体育公司竞赛部总监胡刚从首届汉马开始便负责赛道设计,他介绍,筹备汉马之初,赛道定位有3个硬基调:汉口江滩起跑、过长江大桥、进东湖。这源于武汉“两江三镇”的地理格局,也奠定了汉马赛道的灵魂骨架。

2016年首届汉马,有人曾提出,走长江大桥对汉口核心区居民出行影响太大,建议走长江二桥。但大桥是武汉的标志,能给选手提供更好的体验。

为了在城市宣传、选手体验和市民出行之间找到平衡,那一年,胡刚的赛道设计图画了40多个版本。

汉马走过10年,赛道“骨架”虽定,但“血肉”年年更新。胡刚说:“城市高速更新,赛道也要随之调整。”

今年的赛道调整,被胡刚称为“最大的一次变动”。这背后,既有武汉提出的“江滩出发、江滩冲刺”整体布局,更藏着对跑者声音的倾听。

“我们经常在网上看评论,赛道设计充分考虑了跑友需求。”胡刚坦言,此前有跑友反馈汉马后半程折返多、起伏大,考验心肺、影响成绩。

于是,去年汉马一结束,新赛道的设计工作便开始筹备。又是数十版的更迭,今年的新线路在保留前半程“原汁原味”精华的基础上,将30多公里后的赛道改造成了一条大直道。

42.195公里的赛道经过精心布置,3500株樱花、海棠,40多个音乐加油站,27处樱花打卡点……组成了一条“春日城市漫游线”。

“终点是我们平时团练的地方,我家就住旁边,走路几百米。”叶女士今年参加汉马,当得知今年终点设在青山江滩时,她的第一反应是“特别自豪”。青山江滩集防洪、生态、民生于一体,既有自然风光又有工业印记,沿江高楼时尚,让赛道多元又现代。青山段的赛道平坦开阔,跑者最喜欢。

赛事之变:超越体育赛事本身

2026年汉马,在取消健康跑的情况下,报名人数再创新高,总报名人数达到451431人,分别来自69个国家和地区。

“连续报了4年,今年终于中签了。”深圳跑者黄月兰跑马12年,因工作繁忙,大多参加广州马拉松、深圳马拉松。汉马是黄月兰特别想体验的外地赛事,“组织、风景、服务、氛围……人人都说好,我一定要来跑一次。”

2016年,武汉人易波在家门口实现了“马拉松梦”,开启了他的“跑马”之路。如今,他已经跑了81场马拉松。得益于中国马拉松大满贯“公益跑者”加持,他参加了6次汉马。

“你看网上评价,零差评,口碑全国前五,全国的跑友都想来,就是

名额太少。”易波说,汉马已经成为一场城市嘉年华,身边越来越多的人爱上跑步,很多人都盼着这一天。

汉马起步之初,赛道定位曾偏向竞技。但武汉多桥多坡的地形与春季多变的天气,让运营团队重新思考:汉马究竟要向世界展示什么?

于是,“一城两江三镇四桥五湖”的画卷徐徐展开,“最美赛道”惊艳世界。有跑友感叹:“跑一场汉马,就像与武汉进行了一场深度对话。”

“汉马已超越体育赛事本身,成为城市的节日,成为文体旅商融合的超级载体。”赛事执行方汉马体育公司负责人包波说。自2023年起,赛事不再强调“精英选手云集”,而是通过细致的组织、充足的补给、温暖的志愿者服务,让普通跑者感受城市的温度。

城市之变:平衡赛事与市民出行

“马拉松和其他体育赛事不一样,是对城市治理能力的一场大考。”3月19日,胡刚接受长江日报记者采访时,电话响个不停。他说,最近一周,他平均每天要接200多通电话。

一场马拉松,涉及赛道规划、交通管理、安保环卫、志愿服务等无数环节,离不开众多部门的协同与广大市民市民的支持。2025年下半年,青山区便开始对建设三路进行全面改造,秉持“赛事与民生共生、功能与美学融合”的理念,打造出一条兼具工业底蕴与生态美学的冲刺赛道。

志愿者也是汉马的一张名片。今年,8000余名来自高校的志愿者将在赛道补给、医疗协助、现场引导等多个岗位提供专业、暖心的志愿服务,让跑者感受江城热情。

周亦茜是湖北大学硕士研究生,今年她将第二次参与汉马志愿服务。“汉马志愿者名额在武汉高校里是‘香饽饽’。”周亦茜说,2023年,她第一次报名汉马志愿者,通过了初审,却在面试环节被刷了下来。学校有200多个名额,但报名

的同学有2000多人,十里挑一。

3月19日晚9时许,汉马赛事总管、国家级裁判梁上辉赶到青山江滩,查看终点的准备情况。

汉马的裁判团队有300多人,大多是来自武汉市中小学和高校的体育教师。3个月前,他们就已经开始利用晚上、周末等业余时间准备这次比赛。

今年终点变更,如何平衡赛事与市民出行成为新课题。汉马首次在赛道上设置了13个“穿越点”,在确保选手安全的前提下,允许行人适时横穿。

“点位设在哪里、何时放行,我们和公安交警部门反复勘测演练,必须精准计时。”梁上辉说,他从2016年起担任汉马裁判,如今“心里还是有点焦虑”。这份焦虑,源于跑友们的夸赞。“汉马10年,成了武汉的一张名片。看到大家的‘零差评’,心里既高兴又有压力。”

包波说,汉马成功走过10年,“城市的节日”理念更加深入人心,背后是整个城市的托举。

理念之变:跑步成为一种生活方式

35岁的艾斌3月22日将挑战半马。2020年末,他从楼梯上摔下,造成右腿膝盖骨折、韧带断裂。卧床半年后,他的右腿比左腿细一圈,走路一瘸一拐。“此后,我很少出门。怕见到熟人,怕他们问腿怎么了,怕他们眼神里有那种同情。”

2024年底,朋友们报名汉马,起哄拉上他一起报健康跑。没想到中签了。“我当时第一反应是,完了,13公里怎么跑?”他想起自己入伍经历。当年新兵3公里跑,他一开始跑不完,咬牙训练后完成考核。“现在和我一样也能重新跑起来。”第二天,艾斌走出房间,来到公园,开始训练。从几百米到1公里、2公里,直至10公里。“站在镜子前,虽然还能看到腿上的疤痕,但眼神里多了些久违的光亮。”

2025年汉马,他顺利跑完健康跑。“冲过终点时,感觉自己得

到了新生。”完赛后,他把奖牌、号码布和证书装起来挂在床头。“这是我冲出人生谷底的见证。”今年,他又来了,挑战半马。像艾斌这样的故事,在汉马的赛道上还有很多。

10年来,汉马让跑步从一项运动变成一种生活方式,从一个赛事变成一场全城参与的健康嘉年华。清晨的江滩、傍晚的东湖绿道,下班后的校园操场,到处是奔跑的身影。近年来,武汉人参加体育锻炼的热度持续攀升,15分钟健身圈覆盖城市社区,健身已成为“为了更好的自己”的日常选择。

10年前,易波在家门口完成人生首场马拉松;今年,他将带着女儿站上同一条起跑线。从“我要跑”到“我们一起跑”,这是一条赛道的故事,也是一座城与城中人共同奔跑向前的10年。



武汉进入汉马时间,武汉体育消费博览会与汉马美食节同步上线。



3月20日下午,2026武汉马拉松选手见面会举行,国内著名长跑运动员何杰现身活动现场,与跑友近距离交流。



选手领取参赛物品后拍照打卡。

本版摄影:长江日报记者胡冬冬

最期待汉马 赛道沿线的樱花

马来西亚跑者陈有光
9天行程,完赛之余感受城市风貌

3月19日上午,在武汉国际会展中心,63岁的马来西亚跑者陈有光背着刚领到的参赛物品,笑容满面地走出来。这是他第一次参加武汉马拉松,也将是他跑过的第50场马拉松、在中国参加的第16场赛事。

“早就听说武汉的樱花赛道很美,今年终于来了。”陈有光说,过去19年里,他在中国参加过15场马拉松,足迹遍布多个城市。而武汉,是他一直想来的地方。

跑过众多赛事后,陈有光对不同地域的马拉松有着自己的体会。他介绍,马来西亚气候炎热,当地马拉松常于凌晨1时开跑,对体能考验较大。“相较之下,我最喜欢来中国跑马拉松。”他提到,中国的赛事时间和气候都更适宜,“哪怕跨国奔波,这份快乐也是值得的。”

此次来武汉,他最期待的就是赛道沿线的樱花。家人虽未同行,但为他做好了详细的游玩攻略,希望他在9天行程中既能完成比赛,也能感受武汉的城市风貌。
(长江日报记者赵萌萌 实习生柳林萍)

成都跑友舒婷 赴一场与武汉的“十年之约”

对于成都跑友舒婷来说,汉马是一个特别的存在。2016年,她在这里完成了人生第一场马拉松;2026年,她将再次站上汉马赛道,赴一场与武汉的“十年之约”。

2016年,24岁的舒婷幸运中签首届汉马,跑的是半马。彼时的她对马拉松并无系统认知,只是在闺蜜带动下夜跑了几个月,便站上了汉马起跑线。“跑到15公里时双腿发软,但观众一直给我打气,竟然真的坚持下来了。”舒婷说,她以2小时33分53秒的成绩完成了人生首马。

正是这场初体验,让她爱上了马拉松这项运动。10年里,舒婷陆续参加了近30场马拉松,却再未中签汉马。今年1月4日,收到中签短信,她惊喜地发现,刚好与2016年相隔10年。“我马上发了个小红书,说‘终于能与汉马的十年之约,坚持不放弃才能圆梦’”。

对武汉这座城市,舒婷始终怀有温暖的印象。她记得2016年跑汉马时,早上7时,赛道两旁就已站满观众,跑到中途,除了官方补给,还有不少观众递来水和食物,给她加油鼓劲。“我印象最深的是,一位7岁的小女孩,在路边递给我一块沙琪玛,奶声奶气地喊‘姐姐加油’。”舒婷认为,陌生人的善意尤为让她感动。

为了这场“十年之约”,舒婷翻出了10年前的跑步装备,打算复刻当年的造型。
(长江日报记者赵萌萌 实习生杨青雅 江新晨)

全国劳模胡惊雷 曾穿“好汉归来”运动服跑过天安门

“自打跑步起,年年都报名汉马,今年终于幸运圆梦了!”全国劳动模范,中国宝武钢铁股份有限公司(以下简称武钢)硅钢部热处理技能大师、特级技师胡惊雷笑着说,他将第一次站上汉马起跑线,亲身感受最美的“樱花赛道”。

胡惊雷爱跑步,在武钢是出了名的,但很少有人知道,他的跑步生涯源于身体亮起红灯。2020年2月,他在短短两个月内,头发大面积变白、脱落,食欲骤减,整个人像被抽空了一样。“当时只有一个念头:不能倒下。”短暂休整后,他开始锻炼。游泳、骑行都试过,最后发现跑步最方便——“一双鞋,随时可以出发”。从最初的一公里气喘吁吁,到两公里、五公里,再到半马、全马,胡惊雷一步步跑了出来。

2025年4月28日,胡惊雷获评全国劳动模范,赴京接受表彰。次日5时30分,当大多数人还在睡梦中,他特意穿上印有“好汉归来”的明黄色运动服,沿着长安街开跑,途经国家大剧院、人民大会堂,一路跑到天安门广场。12公里跑完,他的跑步地图上又多了一枚特殊的“勋章”。
(长江日报记者刘克取 通讯员贺鹏)

夫妻相伴跑马近9年 最爱还是家乡的比赛

2026武汉马拉松的参赛选手中,有一对武汉本地的夫妻选手格外暖心,李丹和丈夫相伴跑马近9年,跑过了西安、厦门、成都等多地马拉松,今年夫妻俩依旧携手站上汉马赛道,体验家门口的马拉松。

今年48岁的李丹是土生土长的武汉人,和丈夫都是跑步爱好者。说起跑步的缘分,还是丈夫先入的门,他先跑了半年,慢慢把李丹也带动起来,这一跑,夫妻俩就坚持了近9年。

被问到最喜欢在哪个城市跑,李丹的回答特别干脆:“当然是武汉马拉松,因为这是家乡的比赛!”她告诉长江日报记者,这份藏在心底的家乡情,让她每次踏上汉马赛道都比其他赛事多了一份亲切和动力。

2024年,李丹以3小时52分的成绩顺利完赛汉马全马。今年因为脚受了点伤,她选择报名半马,丈夫则继续挑战全马,夫妻俩依旧并肩参赛。

聊起最初跑步的原因,李丹笑称,就是为了减肥,没想到跑着跑着就爱上了,还成了生活里离不开的习惯。更难能可贵的是,共同的爱好让夫妻俩有聊不完的话题,跑步也成了夫妻感情的“黏合剂”。
(长江日报记者汪洋)

遗失声明

武汉旺茂城商贸有限公司(91420100MA4K327P37)遗失公章一枚。声明作废。