

五湖四海的跑友聚汉,为2026汉马而来 享受奔跑带来的快乐

大学教师祝丹因跑步重塑身心,首战汉马全马并推介城市;浙江跑友张诚情系汉马,期待在樱花赛道刷新全马成绩;市民陈洁莹四度参赛,以奔跑传递对家乡的热爱;河南跑友宋鹏曾任奥运、亚运火炬手,来汉担任汉马全马“关门兔”,以精准配速助力跑友完赛。

2026武汉马拉松今日开赛。来自五湖四海的跑友带着对马拉松的热爱和对武汉的热情,开启他们的汉马之旅。

大学教师祝丹: 80公斤跑步开启“开挂人生”

身高1.6米,体重80公斤,颈椎病、肩周炎、肾结石反复折磨;如今身形挺拔、活力满满,3年多跑遍35座城市,完成30场全程马拉松、11场半程马拉松。

3月20日上午,长江日报记者在武汉国际会展中心2026汉马物资领取现场,见到了首次中签汉马全马的跑者祝丹。她今年46岁,是武汉工程大学光能数理学院的一名实验教师。谁能想到,即将站上汉马全马赛道的大学教师祝丹,是奔跑让她脱胎换骨。

在跑步之前,祝丹常年在实验室和办公室伏案工作,一坐就是一整天,几乎不运动。再加上超爱吃甜食、不控制饮食,身高1.6米,体重达80公斤。

身材走样更难熬的是身体频频亮红灯。2019年,祝丹下定决心:必须改变自己。

祝丹选择了最朴素也最考验坚持的方式——跑步。她从汉口江滩开始,晚上先散步、再快走,最后慢跑。从2公里、3公里,到5公里、10公里,一点点加量。

坚持跑步后,她的身体明显好转,病痛减少,体重一路下降,人也变得紧致有活力。年跑量从最初145公里,增加到1266公里,后来稳定在一年2400多公里。

现在的她,更是把跑步融入日常。她早上6时30分前就到学校,先在校内环路跑10公里,7时30分结束,吃个早餐再去上班。不少同事在上班路上看到她跑步,都十分羡慕:“好想像你这样,为自己活一回。”

过去3年多,祝丹参加了29个省市区35座城市的41场全程或半程马拉松比赛,完成了武汉、北京、重庆、广州四大赛事。今年汉马,她将开启第二轮大满贯之旅。

近一个月里,她沿着汉马赛道实地训练,跑过汉阳龟山风景区、武汉长江大桥、武昌汉阳门花园、黄鹤楼故址、东湖绿道……每到一处,她都拍视频讲解。她在个人社交媒体账号发布了十几条视频,逐一介绍赛道上的景点。她说:“我既是参赛选手,也是宣传武汉的志愿者,想让更多人看见这座城的美。”

浙江跑友张诚: 期待在樱花大道上“破三”

长江浩浩荡荡,樱花已然绽放。数日前,34岁的张诚已经在心里期待:在武汉跑出个人最佳成绩。

“武汉,是我跑步生涯开始的地方。”张诚是湖北黄冈人,在武汉读大学时开始接触跑步。起初是为了锻炼身体,跑着跑着,他发现自己非常享受跑步带来的快乐——一个人,一条路,汗水滴落,脚步不停。“跑步是难得的独处时光,那段时间完全属于自己。”

毕业后,张诚前往浙江工作,但奔跑的脚步从未停歇。2019年,他第一次报名线下马拉松赛事,恰是汉马的半程马拉松。如今,他每年会在国内不同城市参加五六场马拉松,却始终对汉马情有独钟。

张诚说,每次参加汉马,都会被赛道旁观众和志愿者热情的加油声所鼓舞,“武汉人和志愿者们太可爱了”。

“每次回武汉,都觉得找回了青春时代的感觉。”张诚笑着说。这些年,他已跑过3次汉马全马,注意到沿途的樱花树越来越多,“在樱花雨中跑步的感觉,这是武汉独一份的体验。”

今年,张诚的妻子会当丈夫的“啦啦队”,在终点等他。两人计划领完装备后,去黎黄陂路、昙华林散步。“想念这里的美景,也牵挂这里的美食。”

此前,张诚在外地拿到过全马“破三”(3小时内完赛)的成绩。他希望,今年能在武汉“破三”并刷新成绩。

河南跑友宋鹏: 担任汉马“关门兔”是一种缘分

来自河南的宋鹏曾担任过北京奥运会火炬手、广州亚运会火炬手。在2026汉马赛道上,她的身份是全马“600”官方配速员,也就是跑友们常说的“关门兔”。这意味着,她将是赛道上最后一批冲过终点线的人之一。

宋鹏与跑步结缘,始于2015年5月。那时的她刚生完孩子不久,体检报告显示血脂偏高。“我其实不怎么吃肉,但久坐不动,血脂照样高。”她回忆道。为了健康,她开始自发练习长跑,从10公里起步,渐渐尝试半程马拉松,再到全程马拉松。

跑步带给宋鹏的远不止身体的变化。“以前工作上、生活上的烦心事,可能会斤斤计较。跑步以后,就觉得都不是事。”

截至目前,宋鹏已担任过32场马拉松的配速员。但这次汉马“关门兔”的任务并不轻松,不同于其他配速段正负30秒的合格标准,“关门兔”要求正负不超过10秒。“全程不能快、不能慢、不能停,跑快了不行,跑慢了也不行。”宋鹏说,这对配速员的精准要求极高。

汉马对宋鹏而言有着特殊的意义。“我母亲的籍贯就是武汉,所以小时候我经常来这里。”今年能以官方配速员的身份入选,她觉得这是一种缘分。“优秀的人很多,组委会选中我,我内心很感激。”

宋鹏给即将踏上汉马赛道的跑友们送上一句话:“跑友们,用你们的热血,给自己树一个高远的目标,争取一种光荣,追求一种境界。你的目标实现了,便与有荣焉;即便实现不了,人生也会因这一路风雨跋涉,变得丰富而充实。”

市民陈洁莹: 跑汉马渡长江有“双料骄傲”

在武汉国际会展中心,35岁的陈洁莹从工作人员手中接过参赛包。这将是她第四次站上汉马起跑线。

时光倒回2016年,首届武汉马拉松开跑。彼时还在湖北美术学院读研的陈洁莹,抱着试一试的心态报名参加健康跑。那一次,她用脚步丈量了家乡最熟悉的街道,从此与汉马结下不解之缘。

“我是土生土长的武汉人,跑在家乡的赛道上,感觉每一步都是记忆。”她跑过成都、广州的马拉松,但最难忘的是武汉——跑过长江大桥时江风扑面,穿过东湖绿道时波光潋滟,沿途市民热情地为跑者们喊着“加油”。今年,陈洁莹挑战的是半程马拉松。

她与这座城市江河的缘分,不止于奔跑。陈洁莹告诉记者,2017年,她参加了武汉渡江节。所在方队107名队员全是武汉人,26岁的她是年龄最小的一个。方队横渡成功的那一刻,大家兴奋地在水中振臂高呼。江水滔滔,岸上是熟悉的城市天际线,与长江融为一体的感觉,令她至今难忘。

“无论是跑过武汉,还是横渡长江,都是向世界展示武汉的方式。”陈洁莹说,大江大湖赋予这座城市独特的禀赋,也把底气给了生活在这里的人。她希望更多人通过汉马认识武汉、来到武汉、爱上武汉,“希望越来越多的人看见我深爱的城市。”

长江日报记者罗怡鹏 刘晨晔 张琳 汉马大学生记者晏雯婧

全球跑友约会武汉春天

(上接第一版)

逛博览会,赛前收到爱心礼物

当日中午,家住光谷的陈干平来到武汉国际会展中心领取参赛包,随后妻子杨雅玲拉着他逛2026武汉体育消费博览会,说是要在赛前送他一个礼物。

走进博览会,运动服装、器械、健康、防护等用品应有尽有。杨雅玲来到健康保护用品品牌专柜,找到最好的肌贴买下送给丈夫。原来,陈干平去年第一次参加汉马全马比赛,在16公里处大腿肌肉受伤,他咬牙走了26公里坚持完赛。妻子怕他这次再受伤,专门带他来采购。妻子的细心与体贴,让陈干平对比赛充满信心。

汉马选手报到日,全马跑者周杨一大早就赶来了。他胸前挂着一台运动相机,信号灯持续闪烁——从踏进会场那一刻起,镜头就对准了志愿者热情挥舞的双手。“这是我刚买的,专门为汉马准备的。”周杨指着相机笑着说。他在现场一边跑一边试录了一段视频,感觉特别满意,准备22日大显身手。

穿百褶裙还是蓬蓬裙?选粉色还是白色?赛前,半马跑友霞姐陷入幸福的烦恼中。为了搭配比赛服,她专门买了好几款不同颜色的裙子,穿哪一条她一直拿不定主意。去年汉马,她和跑友穿着白色蓬蓬裙跑完全程,成了赛道上一抹亮色。“那种感觉,仿佛回到了青春年少时。”在汉马装备现场接受记者采访时,戴着贝雷帽、系着绣花丝巾的霞姐突然有了主意:“就选粉色的裙子,像樱花一样绽放。”

喝碗藕汤,不辞长作武汉人

“这碗藕汤,我惦记一整年了。”21日15时许,刚刚抵达武汉的澳门跑友陈渊琪没有直奔汉马领物点,而是钻进巷子里的一家老店,点上一碗莲藕排骨汤,慢悠悠地喝了起来。这是他第四年中签汉马,也是他第四次为这口粉糯的藕汤而来。

陈渊琪告诉记者,第一次尝到武汉藕汤,就彻底爱上了。“武汉的莲藕和广东不一样,口感更糯一些,我特别喜欢。”他解释,广东本地多是脆藕,很难买到这般的粉糯的莲藕。武汉藕汤汤底醇厚、藕块软烂,肉汤鲜香不腻,没有重油重辣的调味,“喝着暖身又暖心”。

因为常年辗转各地马拉松,陈渊琪也尝遍各地风味。对比之下,他觉得武汉美食最适合自己的口味。“武汉美食兼容并蓄,口味均衡。”他觉得作为南方人,武汉的咸香风味十分合胃口。

“武汉美食种类太丰富了。”他计划赛后再去尝尝三鲜豆皮,还打算带武汉鸭脖回家。

跑步10年,连续4年中签汉马,陈渊琪觉得这是一种特别的缘分。“每次来武汉都像回家一样,朋友都调侃说我上辈子是武汉人!”

统筹:陈勇

志愿服务护航2026汉马 湖工大410名“小葫芦”就位

长江日报讯(记者汪洋 通讯员刘艳勤 任思渝 陈凌 史凡)2026武汉马拉松开赛在即,湖北工业大学410名志愿者“小葫芦”,完成全部筹备工作,整装待发。

汉马志愿者之所以被亲切地称作“小葫芦”,不仅因志愿者服装背后LOGO的葫芦造型,成为汉马志愿服务的标志性视觉符号,更因葫芦与“福禄”同音,寓意着为每位跑友保驾护航的美好寓意。

“这是我第四次参加汉马志愿。”湖工大电子与电气工程学院2023级硕士研究生杜茂源是汉马志愿队伍里的“老兵”。7年间,他坚守过多个汉马志愿服务岗位:10公里水站,他亲手为选手递水、击掌鼓励;半程人墙、远端检录、起点接待岗,他默默守护秩序、做好门面服务。

湖工大志工部2026年汉马高校负责人李汉星又一次站在汉马赛道旁。在他心里,凌晨4时的巡河河前,410名“小葫芦”的大合影,是独属于湖工大汉马志愿者的浪漫。

2024年,是李汉星与汉马的第一次相遇。凌晨4时的汉口江滩永清门,路灯还泛着微光,他在起点饮料水站和伙伴们伏在桌前摆杯、倒水。这是他第一次离赛道这么近——近到能清晰地听见选手起跑前的深呼吸。

今年,李汉星迎来全新挑战——出任湖工大汉马高校负责人,统筹410名志愿者的招募、培训与调度。看见一个个“小葫芦”在各自岗位上认真值守时,他忽然读懂了志愿的真谛:“志愿从来不是一个人的孤军奋战,而是一群人的温暖接力。”

虹蔚社区志愿服务汉马 青山居民上阵为汉马添彩

长江日报讯(记者汪洋 通讯员胡晓蕾)2026武汉马拉松3月22日鸣枪开跑,青山区首次纳入汉马赛道版图。作为青山段赛道沿线社区,虹蔚社区凝聚志愿服务力量,动员党员骨干、居民志愿者300余人次参与志愿服务,为汉马青山段赛事保驾护航。社区党委书记王晓凌在接受长江日报记者采访时表示,从家园整治到赛场服务,居民们以主人翁姿态投身汉马保障,让家门口的赛道充满温情与活力。

虹蔚社区地处汉马青山段核心赛段,辖区47街小区作为老旧红房子社区,此前已完成墙面彩绘、拆违整治等城市更新工作,变身赛道旁的特色风景。赛事筹备中,社区以文明实践站为依托,发起“护航汉马”志愿者招募,党员骨干、退休居民、小区志愿者纷纷响应,自发组成志愿服务队伍。不少居民更是从家园整治的参与者变身赛事服务的志愿者,用实际行动支持汉马。

针对赛事当天可能有婚嫁、就医等紧急特殊出行需求的居民,社区提前发布通知,逐户摸排统计,开通服务热线,确保应急保障到位。“请合理安排出行”等温馨提示,让居民感受到社区的细致关怀,大家自觉维护市容环境,共同展现青山人的文明形象。

“家园变美了,我们更要用心守护,让各地跑者感受青山的热情。”王晓凌介绍,社区精准对接赛事服务需求,对报名的居民志愿者开展岗前引导培训,明确观赛指引、秩序维护、路线疏导、应急协助等服务职责。赛事当天,志愿者们将在赛道沿线关键点值守,为参赛选手加油助威,引导居民文明观赛,及时为选手和群众提供力所能及的帮助,同时做好赛场周边环境维护,让青山红房子赛道的人文风景与志愿温情相融。

王晓凌表示,汉马不仅是一场体育盛会,更是凝聚社区民心、激发共建活力的契机。居民们以志愿行动参与城市盛会,既展现了青山人的热情与担当,也让社区共治的力量在服务中持续凝聚,让家门口的马拉松成为温暖人心的全民盛会。



3月20日下午,来自新西兰、巴西的大学生汉马选手提前熟悉汉马赛道后合影。长江日报记者陈亮 摄



祝丹参加全国多地马拉松比赛。



龙桓一家于2023年汉马合影。



3月21日,新疆跑友卢慧(左)和武汉爱乐乐团指挥周易合影。长江日报记者耿珊珊 摄



陈洁莹2018年参加武汉马拉松。