

## 3万人奔跑 一城人守护

### 有一种暖心 叫“不管多晚我们都等你”

赛前的运转,从一场跨越三千公里的等待说起。3月21日22时30分,武汉国际会展中心参赛包领取处,本该闭馆清场的现场,数百名工作人员与志愿者整齐列队,静静等候。他们在等三位因飞机延误、辗转30小时才从新疆博乐赶来的选手。

“不管来得多晚,我们都等着。”这是汉马组委会的承诺。“欢迎你们来武汉。”当潘岩和两位同伴深夜踏入大厅,志愿者们齐声欢迎的瞬间消散了旅途的疲惫。“这几天的不如意,在这一刻全部化作了奔跑的动力。”潘岩坦言。

这份从容,延续到次日清晨。22日清晨5时30分,武汉地铁1、7、8号线提前一小时开班。在三阳路站和黄浦路站,醒目指引标识早已布设到位,6组专用出站通道、30余名驻站人员及志愿者全部就位。

“我爱武汉,武汉爱我!”6时20分许,地铁1号线樱花主题列车载着满车选手驶向汉马起点,窗外樱花绽放,车内欢呼阵阵。

“遇到四处张望的乘客,我们会主动上前引导。”三阳路车站负责人李晶说。

近十年间,武汉轨道交通线网不断织密,面对每年百余场大型活动,城市已形成成熟保障体系——科学预判客流、专项制定方案、现场灵活调度,应对愈发从容自如。

### 有一种速度 叫“半小时扫净赛道”

从激情赛场回归通行道路,这种切换,武汉只需要半小时。“各点位人员注意,选手已全数通过江岸赛段!”8时刚过,最后一名跑者冲出起点,江岸环卫现场指挥人员对讲机里便传来指令。

300余名环卫工人迅速出动,平推清扫、弯腰捡拾,快速装袋一气呵成。紧随其后,20余台高压洗扫车梯次跟进。

半小时后,江岸、江汉核心赛段全面清扫,路面恢复本色。“路面恢复正常的速度好快,完全没有影响正常生活。”市民胡女士感叹。

这种速度贯穿汉马全赛道。长江大桥上,武昌区城管执法局大桥清洁队的环卫工人手持垃圾夹仔细巡查,70余人、14台机械车辆清晨5时30分就已到岗。

半程终点书卷路,中南路清洁队每个环卫工人的胳膊上都佩戴着志愿指路员标识,边保洁边引导完赛选手疏散。“赛道出口、补给点道路地面没有一个纸杯,全部自觉扔进了垃圾袋内!”队长范帆忍不住为选手点赞。

上午11时,公正路上的环卫工李娇群告诉长江日报记者,从早上6时起,5个小时只捡了不到半袋垃圾。这“半袋垃圾”的背后,是跑者与城市文明的双向奔赴。

今年新增的“跟着汉马走大桥”定向游活动,让市民游客也能体验“承包”长江大桥的浪漫,为此区城管执法局大桥清洁队延长保洁作业时间约1个小时。

“市民游客体验感好,我们工作就有成就感。”环卫工人周命一边清扫一边热心帮徒步市民拍照。

### 有一种热情 叫“从起点到终点都有呐喊声”

如果说环卫工人的清场体现了“汉马速度”,那么赛道沿线无处不在的志愿者与市民,则展示了“汉马温度”。

来自广东深圳的跑者李祥福感慨:“从起跑跑到完赛,志愿者的呐喊从未间断。这是我体验过最有感染力的加油氛围,累到极致时,竟下意识再次提速了。”

长江大桥武昌桥头堡下,汉阳门14.5公里补给站,蔡甸藕先生农业科技工作人员刘曼从保温桶中舀出冲泡好的藕粉递向选手——这份藕粉是她与同事凌晨5时冲泡的,放置3个多小时,从滚烫变为适口的温热。

汉马线路首次途经仁和路,沿线7家汽车4S店老板主动开放厕所,提供免费饮水。方程豹汽车店老板高超热情招呼观赛市民:“汉马第一次从门口过,沿线商铺非常高兴,也想出份力。”

半马男子冠军庞博点赞:“每个补给站的志愿者都给我们举杯,补给很充分,我也跑得越快。”

“43号来了!”在青山江滩全马终点取包处,志愿者卢叶显听到同伴提醒,迅速从上百个包裹中精准找出对应包裹。银川跑者朱逢君竖起大拇指:“早上存包,终点取包高效便捷,服务太贴心了,谢谢你们!”

在武汉SKP门口,来自湖北省康复医院的20多名医师为半马选手提供康复治疗服务,大批跑友有序排队。

全马终点赛后服务区内,健身教练李飞扬带领合肥选手吴甲友进行肌肉放松与拉伸。吴甲友说:“赛后的保障非常好!我跑过这么多马拉松,武汉的志愿者认第二,没有人敢认第一。”

### 有一种从容 叫“快通快撤,一键复原”

9时45分,江汉一桥恢复交通;10时06分,彭刘杨路、黄鹤楼南路恢复;10时40分,临江大道全线恢复;11时10分,长江大桥双向通车。武汉交警发布的每一条消息,都标志着城市生活迅速回归常态。

13时29分56秒,最后一名跑者抵达终点。13时31分,青山建设三路与吉林街交会处,工作人员撤开隔离设施,交通恢复。

两分钟后,红卫路街道虹蔚社区青城国际居民刘毅驾车载着妻子驶出小区,顺畅驶入建设三路。“社区微信群可热闹了,居民实时转发赛事动态与道路解封信息,通行恢复极快,一路畅通。”

家住青山钢花村街道的古筝教师高子婧当天提前半小时出门,9时30分抵达工作室楼下时恰好与首批选手擦肩而过。

“赛前小区群里发布了《致居民朋友的一封信》,我主动将上课时间延后半小时。”高子婧说,“对生活不仅没什么影响,还感觉特别骄傲——汉马就在家门口。”

高子婧任教的古筝兴趣班有20多名小学生,部分孩子随家长前往现场助威,前来上课的孩子也兴奋不已,互相分享赛场见闻。

全马终点区域,公交六公司十车队队长桂颖涛指挥30台摆渡车,将选手从临江大道建设一路转运至和平大道建设二路地铁站;共享单车调度员余超组织700台单车规范摆放,保障出行秩序。

来自瑞典的选手亚当和重庆选手窦华容搭乘摆渡车便捷离场。“全程有人引导,取包、乘车十分顺畅。”江西九江选手袁军德上车时赞叹道。

从地铁、公交到共享单车,从交通管制到“一键复原”,一张立体疏散网络让“快通快撤”从口号变为现实。

(采写:长江日报记者陶常宁 耿珊珊 张衡 夏奕 统筹:商佩)



志愿者热情专业地为选手提供补给服务。



清晨5时30分,地铁1、7、8号线提前一小时开班。图为汉马选手乘坐樱花专列前往起点参赛。



武汉大学人民医院医护人员为选手进行拉伸、冰敷、消毒、补水等康复治疗处置。

本组图片由2026武汉马拉松组委会提供(除署名外)

### 汉马赛道上 藏着最动人的文明风景

长江日报记者汪洋 通讯员胡晓蕾

22日上午10时许,汉马全马终点青山江滩,完赛选手陆续冲线。樱花相伴的赛道旁,志愿者列队鼓掌、热情致意:“恭喜完赛!辛苦啦!”跑友们笑着击掌道谢,纷纷请志愿者帮忙拍照留念,一幕幕暖心互动,勾勒出本届汉马最美的文明风景线。

从整洁有序的赛道环境,到热情有礼的市民观众;从焕然一新的社区风貌,到默默坚守的志愿服务,本届汉马以文明为底色,用细节暖人心,既跑出了体育竞技的速度,更展现了一座城市的文明高度。

在汉马洪山赛段,120名大学生志愿者早早驻守沿线,挥舞旗帜为运动员鼓劲加油。20名武钢云谷青年志愿服务队队员,在武钢体育馆点位有序站岗、文明助威,以饱满的精气神、贴心的服务,向世界各地跑者展现洪山志愿服务的青春风采与文明活力。

江岸区文明办积极响应配合赛事组委会安排,统筹组织沿线各街道志愿者,以点连线、全程护航,串联起武汉市科技馆、威安坊、延庆里、保元里等城市经典地标,以细致周到的志愿服务、文明有序的现场秩序,全力保障赛事路线畅通无阻,让文明之风伴随赛道一路延伸。

本届汉马将文明底色融入赛事全程。赛道及周边路面始终干净整洁,参赛选手、观赛市民自觉将垃圾投入垃圾桶,赛后各区域清爽如初。完赛后,全程终点17000名人员需及时疏散,武汉公交集团调派52台公交车,全力投入赛事收容与摆渡保障,贴心保障赢得众人点赞。

“汉马每一处细节都透着文明与温暖。”来自新疆的跑友金海宇由衷赞叹。赛道沿线,志愿者贴心服务、市民文明观赛,彼此礼让有序,共同构筑起安心、舒心、暖心的参赛环境,让每一位跑者都感受到江城的温柔与善意。

为迎接这场城市体育盛会,青山区红卫路街道虹蔚社区迎来了一场文明与颜值双提升的美丽蝶变。社区从环境整治难点入手,逐一拆除违章搭建,彻底清理卫生死角。更独具匠心的是,社区将老旧红砖墙打造成特色文明彩绘长廊,奔跑的运动员、盛开的樱花、醒目的“青山”字样等图案跃然墙上,就连街边的配电箱也被上了春日彩绘“新装”。

“走在路上,就像穿行在流动的文明画卷里。”青山区红卫路街道虹蔚社区47街小区党支部书记王华枝欣喜地说,曾经的老街摇身一变成为独具特色的文化长廊,邻居们纷纷拍照打卡。

虹蔚社区党委书记王晓凌表示,社区以新时代文明实践站为依托,自1月起持续开展“助力汉马,清洁家园”系列环境整治行动,累计动员党员骨干、居民志愿者300余人次参与其中。

### 74岁医学专家五刷汉马 上月完成7天7大洲7场全马



励建安在汉完成人生第138场全程马拉松。

长江日报(记者赵萌萌 陈馨 实习生杨菁雅)3月22日,74岁的励建安在汉跑完了他人生的第138场全程马拉松。就在上个月,他以全球最高龄参赛者身份完成了世界马拉松“777挑战赛”——7天内跨越7大洲,完成7场全程马拉松,累计奔跑295公里,飞行约39000公里。

励建安是中国康复医学领域著名专家、美国医学科学院国际院士。今年是他跑步生涯十周年。10年间,他跑过戈壁、高原、北极冰原。2025年,他与4位跑友共同创下北极马拉松的吉尼斯世界纪录。

上午8时30分许,长江大桥上,励建安放慢了脚步。“敢于慢下来,才有资格跑一辈子!”他说。

“这是我第5次跑汉马,长江大桥、黄鹤楼、东湖……汉马赛道的每一段我都喜欢,武汉人热情、友好、奔放,我和这座城市的关系很好。”完赛后,励建安不住夸赞。

“我每天花30—60分钟训练,每月跑量在250公里上下。”即便工作日再忙,励建安也会挤出时间跑步。

10年奔跑带来的身体变化,连他自己都感到惊讶。他的骨密度数值相当于40岁左右的健康成年人;冠状动脉48%的狭窄出现了逆转性改变;肺部结节也从26毫米缩小到6毫米。

在励建安看来,自己的故事并不可复制。“运动可以成为良药,但不等同于良医。”运动的益处与风险如同一枚硬币的两面,只强调其一不够客观。他始终保持着科学家的审慎。每次运动后都会认真记录身体反应,一旦出现关节疼痛或身体不适,立即停止。