

暖心美食 一路通州味儿

“这是什么？一口一个，又甜又香。之前没在别的马拉松里见过。”参加副中心马拉松的跑者方尉在路过补给站时吃了一个“小黑团子”，被它和外表截然不同的味道所惊讶。“这是通州三宝之一的糖火烧，是我们特别为大家准备的。”补给站工作人员介绍，在副中心马拉松的补给站，除了香蕉这类“传统”补给食品，还加入了糖火烧、咯吱盒和素丸子等通州特色美食，让跑者在感受副中心美景的同时还能品尝到地道的“通州味儿”。

有着300多年的历史，由面粉、麻酱、红糖、桂花、香油等材料制成，表皮酥脆，糖心绵软，香甜可口且食而不腻的糖火烧；起源于通州，相传由运河船工将受潮的煎饼卷成卷切段后油炸而成，因其香脆可口、久不变质而流传至今的咯吱盒；通州人过年必备的美食之一，以蔬菜、面粉等为主要原料，经过精心制作而成，内里软嫩，营养丰富的素丸子……这些通州特色美食为马拉松带来了一种独属于通州的韵味。“我比较注重成绩，但在补给站看到了这些特色美食后，感觉自己的紧张感都缓解了。现在跑完马拉松，我想去通州找找这些美食，把缺的这一口补上！”刚刚完成个人第12场马拉松的徐先生说，跑完这场马拉松，他心里暖暖的，“能感觉到副中心在欢迎我们。”

为什么要将地方特色美食带进马拉松？“马拉松是一个城市的名片，跑者们通过赛事亲身跑入副中心的春光里，感受天蓝水绿的城市风貌，看到、听到通州的样子。我们想把这种体验更进一步，让跑者能够尝到通州的味道，所以特意选择了三种具有丰富历史和特色的地方美食加入补给站，让副中心马拉松赛事品牌更深度地融入城市。”2025北京银行北京城市副中心马拉松副指挥杨水子介绍，赛事采购了上百斤特色美食，确保跑者在每个补给站都能用味蕾体会到通州的文化，感受到通州人民的热情与好客。

沿途无忧 补给保障样样全

在22.5公里处的补给站，王俊格和她的志愿服务队员们正在细致地摆放饮用水，引导选手有序领取，避免拥挤。这是王俊格从北京青年政治学院毕业后，第三次带领母校的学生来参加副中心马拉松的志愿活动。“我小时候受父母影响，接触志愿工作比较早，从小到大一直在参加志愿活动，这次比赛我们一家三口都来到现场做志愿者了。”

本次比赛每隔2.5公里设置一个补给站，而22.5公里处是马拉松过半之后的首个补给点，各种物资需求量大。除了提供矿泉水之外，这里还有香蕉、能量胶、牛奶、鸡胸肉等食品。一位边跑边举着手机做直播的跑者经过补给站时，被站点种类丰富的食品所吸引，他通过直播详细介绍每一种食品，并向粉丝们称赞现场志愿者的贴心服务，感谢他们的辛勤付出。志愿者们也热情地向他递上食品和水，为他加油打气。

为保障参赛选手能够安全完赛，组委会特意招募了医疗志愿者和专业救援队分布在各个点位，并配备120救护车随时待命，还在参赛选手中安排了医师跑者，让医疗资源最大限度地覆盖所有参赛者。

“不行了，头有点晕！”“来，先坐下歇会儿。”一位选手在距离22.5公里补给站不远处突然感到身体不适，志愿者们赶忙将他扶到阴凉处坐下，递上矿泉水，迅速联系医疗志愿者和站点负责人。休息调整后，志愿者一直陪在他的身边，直到他状态好转。

北京青年政治学院2023级学生杨俊杰是本次赛事的学生志愿者之一。他告诉记者，这是他第四次担任马拉松志愿者，主要是出于对体育精神的热爱和对大型赛事的向往，同时校园文化也营造了浓厚的志愿活动氛围。

本次副中心马拉松中，令杨俊杰印象深刻的是一位年过六旬的老人，虽然年事已高，但老人依然神采奕奕，步伐稳健，在赛道上始终保持着微笑，还时不时地和周围的选手互相加油鼓励。杨俊杰说：“当他经过补给站时，脸上已满是汗水，但仍坚持着。我递给他一瓶水，他停下来喝了两口，然后冲我竖起了大拇指说：‘谢谢你们，年轻人，你们辛苦了。’那一刻我被深深地感动了，他用自己的行动诠释了马拉松精神，也让我感受到了这份坚持和热爱的力量。”

完赛之后 终点“宠”不停

“这拖鞋太舒服了！太及时了！”来自副中心跑团的跑者马振东刚刚完赛，就立马换上了从嘉年华“通年来运动”摊位领到的拖鞋。上午11点左右，越来越多的跑者陆续来到位于中国人民大学通州校区操场上的嘉年华，人民日报、北京银行、通州区融媒体中心、中国人民大学通州校区、蒙牛等三十余家单位和企业已经准备就绪，为跑者们带来吃喝玩乐等各类“宠跑”服务。

嘉年华入口处，由通州区委宣传部、区融媒体中心、区体育局联手打造的副中心官方体育公众号“通年来运动”的摊位前已经人头攒动，为跑者们准备的拖鞋、冰袖、腰包、腕带等各种实用物品颇受欢迎，不少跑友直接换上拖鞋，席地而坐，与身旁跑友交流起来。

“姑娘，奖牌刻字在哪儿？”跑者徐文熬一完赛，便直奔奖牌刻字的地方，加入到排队的行列中。“这是我第一次来副中心跑马拉松，感觉这个刻字特别有意义，标志着我在这里战斗过！”奖牌中间有一个小小的长方形凹陷处，填充的条状正面可以刻上跑者的名字，反面则会刻上此次的成绩，为跑者留存纪念。

一旁的“红果子”小程序为跑者带来“通年来购物”消费券，可以购买火锅底料、钥匙扣等多种商品；人民日报健康客户端带来马拉松集章卡与定制章，蒙牛为跑者准备了号码布过塑服务，可以为号码布覆上彩色的塑料膜；现场还有中国人民大学通州校区食堂做的点心与官方文创产品，包括校徽徽章、冰箱贴、钥匙扣、小水杯等。来自内蒙古的跑者郭先生买了一个人大校徽的徽章。“我准备回家带给我女儿，作为激励她的目标。”通州区水务局也在现场设置宣传展台，可爱的节水使者“蓝宝”引得不少跑者纷纷与之合影，跑友们通过节水小游戏学习节水小妙招，领取节水宣传纪念品，参与水务工作问卷调查，为水务工作建言献策。

最受关注的当属位于嘉年华出口处的拉伸区与冰敷泡脚区。为防止运动损伤，来自运动防护专业机构的工作人员为跑者们做腿部拉伸。“长跑多多少少都会造成肌肉损伤，冰敷可以减少充血水肿和后期的酸胀感。赛事能考虑到这一点，真是太贴心了！这次的完赛包也特别丰富，吃喝俱全。”跑者倪圣友刚刚与朋友一起在冰水中泡了20来分钟，顿觉脚上轻松了不少，他马上便要赶往保定，奔赴第二天新的马拉松赛场。

最美赛道 最「宠」马拉松

二〇二五北京城市副中心马拉松系列「战报」⑤

策划 陈冬菊 金耀飞
本报记者 李若晨 池阳 石峰

破纪录 见证荣耀时刻

“加油！加油！”伴随着选手冲线，比赛桂冠揭晓。肯尼亚选手大卫·基普鲁托·梅托(METTO DAVID KIPRONO)以2小时17分40秒的成绩摘得男子组桂冠，肯尼亚选手达尼尔·基普罗诺(SANG DANIEL KIPRONO)以2小时18分51秒的成绩紧随其后。中国选手杨博文以2小时22分16秒的成绩获得第三名。

1999年出生的杨博文还不到26岁，却已经是一位拥有多场马拉松经验的专业跑者。杨博文从小就喜欢跑步，18岁时便在国外完成了第一场马拉松，而这次是在通州的首场马拉松。“一路跑下来，印象最深刻的是城市绿心森林公园，树特别多，感觉每公里跑得都特别快，转两个弯儿就到了。都说马拉松像人生，我觉得跑的每一步都值得。这次我也没想过自己要跑出什么样的成绩，就是尽自己所能，希望明年有机会再来拼一拼最高的领奖台！”

另一边，肯尼亚选手露丝·卡兰贾(KARANJA RUTH WAITHIRA)以2小时35分57秒的成绩斩获女子组冠军，并打破赛事纪录，中国选手陈林明以2小时39分32秒的成绩获得亚军，肯尼亚选手格拉迪斯·肯博伊(GADYS KEMBODI)以2小时42分14秒的成绩获得第三名。

2021年，陈林明曾在第一届北京城市副中心马拉松中摘得冠军，因此她对副马有着深厚的情怀。时隔四年，她专程从杭州赶来，再次参赛。“我喜欢跑步的状态，副马的整个赛道都很美，一路运河风光，天气也很舒适。这次从领赛包到完赛整个流程都很顺利，而且我一路上注意到医疗跑者特别多，每两公里都有医疗志愿者，120救护车也随时在做后勤保障，还有水上救援，很有特色，更有安全感。”

赛场上 他们留下身影

身穿婚纱的秀秀是这次马拉松中一道亮丽的身影。见到她时，她刚刚在嘉年华做完冰敷，一袭白色短婚纱与婚纱头巾从远处看就十分惹眼。“我今年刚结婚，虽然我对象在国外，没法跟我一起过来，但他也很喜欢跑步，我就想整点仪式感，在赛道上美美地跑！”秀秀跑马拉松不到三年，这是她第二次参加北京城市副中心马拉松。对于她来说，这次比赛不是为了竞速，更多在于享受过程。“今天天气很好，赛道上的风景特别美，所以我也希望我整个人的精神面貌能对得起这个美丽的赛道！而且这次嘉年华的服务真的太好了，冰敷区的位置很充足，那边的拉伸也特别专业。”

王加宝与何春霞是一对“夫妻跑者”。二人特意从江苏赶来参赛。“这是我们第二次一起跑马拉松，也是第一次来通州跑马拉松，我之前已经成功破了3小时30分，今天陪我媳妇一起破4小时成功了！”王加宝说。2023年，何春霞在山东完成了第一场半程马拉松，在她的带动下，王加宝也加入其中，赛道上，二人一路互相陪伴、鼓励，向着共同的终点冲刺。

对于有些人来说，这是他们人生中的第一场马拉松。今年38岁的王敬敏第一次参赛，她从去年2月开始跑步，就跑出了3小时15分钟的成绩，这个结果令她惊喜不已。“因为这是人生首场马拉松，也不会补给，除了停下来喝水，中间基本没什么停，能坚持下来我也挺惊讶的。最开始跑步是为了减肥，后来因为跑步认识了很多天南地北的跑友，他们都说‘你跑得还挺好的！’就开始慢慢堆砌跑量，觉得自己也可以参与一下，感受一下赛道的氛围，这次参赛我也认识了不少新朋友呢！”

67岁的吴视平便是王敬敏因跑步而结识的。两人同住朝阳，便相约一起过来。对于吴视平来说，马拉松是一场自我挑战，也是退休后多接触外界的机会。吴视平跑过二十来场马拉松，但北京城市副中心马拉松还是第一次参加。“没想到赛道这么好！我印象中的通州还是‘通县’呢，今天才发现原来已经发展得这么快了，昨天刚下完雨，今天天气也挺凉快，一路风景很好，沿路的志愿者们也都特别热情。”吴视平说。

刚刚过去的周末，二〇二五北京城市副中心马拉松赛道下，四十多公里，一万五千人的奔赴，赛道上，他们留下汗水和身影，佛还留在赛场上，一路的温暖与「宠」留在跑者心里。

