



本报记者 金耀飞 谢佳航

# 又将迎来北京城市副中心马拉松

## 副马铁杆跑友说

2026年春天，北京城市副中心马拉松迎来五岁生日。

五年，对于一座“千年之城”的蓝图而言，方是序章；但对于一名跑者而言，已是一千多个日夜的坚持，是两百多公里的赛道丈量。

在这个具有里程碑意义的时刻，本报特别邀请了五位副中心马拉松资深跑者。他们不仅是赛道的亲历者，更是副中心崛起的见证者。从他们汗水浸湿的视角里，我们看到了副中心由“生机勃勃”到“高质量发展步伐加快”的壮丽画卷。



### 吴云：“副马”见证一座城的奔跑与蝶变

第一位资深跑者是来自“双奥跑团”的吴云。“作为一名连续参加四届副中心马拉松并跑过全国数十场马拉松的跑者，我见证了副中心马拉松的不断变化和成长，也亲身感受到了通州和组委会为办好马拉松所付出的心血与诚意。”吴云这样评价。

对于跑者而言，赛道是第一体验。让吴云感受最深的是，副中心马拉松的赛道一年比一年漂亮。随着北京城市副中心建设提速加速，大运河沿岸的景观愈发宜人，绿意盎然、水清岸阔，奔跑其间，既能感受到现代城市的律动，又能沉浸于自然人文的静谧。“组委会每年都会在细节上做优化，让赛道更平整、更顺畅、更贴合跑者的节奏。”他直言，今年更是首次将赛道向东延伸，跨越潮白河，串联通州与北三县，一路看尽生态绿意与都市封面，是名副其实的“移动城市画卷”。

让吴云印象深刻的还有起终点。这两年副中心马拉松起终点从过去人流密集的区域调整至中国人民大学通州校区，此举既缓解了集结区的拥堵，也为跑者提供了更安全、更有序的出发与冲刺环境。这种对跑者体验的细致考量让吴云和跑友纷纷点赞。

在马拉松比赛中，后半程的补给是完赛的关键。吴云说，赛事在30公里后，还有四五个小时以后完赛的选手，常常面临补给不足甚至缺水等问题。但他每次在副中心马拉松都能看到补给站物资充足、稳定，这种“不落下一位跑者”的理念，让人心里踏实。

这几年，从赛前的跑团座谈会到赛后的问卷调查，诸多细节都让吴云感受到通州对副中心马拉松的重视程度，以及“以跑者为中心”的办赛初心。“副中心始终愿意倾听跑者的声音，并积极落实改进。正是这种务实与用心，让副中心马拉松在短短的五年时间里，成长为国内极具口碑和影响力的A1赛事。”



### 范文静：沉浸享受赛道如同一部好电影

对全勤跑者范文静来说，从首届副中心马拉松到五周年盛典，这条42.195公里的赛道，她一跑就是五年。从一名普通跑者到官方领跑员，她用脚步丈量着副中心的日新月异，也见证了这座新城的拔节生长。

来自宁夏的范文静是北京二环特训队跑团成员，她从2014年开始跑步，参加的国内全马、半马超过80场，担任过40多场官方领跑员，对副中心马拉松“情有独钟”。

回忆起2021年第一次参加副中心马拉松，范文静说，我们从燃灯塔出发，沿着运河两岸的风景奔跑，穿梭在自然风光和城市景观之间，享受着贯穿古今的独特魅力，至今记忆犹新。

作为副中心马拉松的“铁粉”，今年是范文静第五次参与副中心马拉松。届时，她仍将作为领跑员为跑者服务，这几年从600跑到500、400，再到收尾组别，范文静为不同阶段的跑者给予帮助和支持，成为副中心马拉松赛道上的“移动时钟”。

她认为，一条好的马拉松赛道就像一部好电影，有风景、有文化、有起伏、更有惊喜。副中心的赛道从来不缺风景和文化，从运河商务区的商务繁华，到大运河森林公园、城市绿心森林公园的生态之地，还有北京艺术中心、北京城市图书馆、北京大运河博物馆等具有现代气息的文化建筑，到处都是副中心地标。

在范文静看来，今年最大的惊喜是跨过潮白河。这么近那么美，周末跑步到河北。“今年我们将用脚步‘见证历史’，这种跨越地域的仪式感非常难得，绝对不能错过。”她说。

一个人疾驰是速度，一群人共跑是旅程。范文静说，每年都有不少团友来参加副中心马拉松，在赛道的不同位置遇到二环“小黄牛”，大家挥手鼓劲，打气加油都非常开心。

有人享受赛道，有人挑战自己，范文静为副中心马拉松跑团精英排行榜活动点赞。她说，“团战”为副中心马拉松带来更多挑战。随着今年赛道升级，相信更多跑友都想在新的路线上留下自己团队的名字。

五年时间，范文静认为，副中心马拉松最大的不同，是它和这座城市一起奔跑、一起成长。赛道从最初的燃灯塔出发，到如今跨越潮白河，每年都能看到新的地标、新的变化，成为一场“马拉松城市嘉年华”。

副中心马拉松是范文静每年必跑的赛事，她见证着这条赛道从大运河“长”到潮白河。“希望副中心马拉松一年比一年精彩，希望更多的跑友能从五湖四海来到通州，用脚步去感受这座活力之城的温度与速度。”对范文静来说，这不仅是一场比赛，更是一次与副中心的深情对话。

2026年，故事继续。

### 张建华：以奔跑赴初心与“副马”共成长

清晨的运河边春意正浓，69岁的张建华沿着熟悉的步道慢跑，步伐稳健、气息均匀，脚下的跑鞋，已陪他走过整整11年的马拉松时光。今年，副中心马拉松推出的“通北一体化”全新赛道，成为他心中最期待的新挑战。

“从2018年第一次站上副中心马拉松赛道，到如今赛道跨越潮白河，跑进人大通州校区，这比赛就像一位朝夕相伴的老友，陪着我越跑越有劲，也让我亲眼见证了这片土地的日新月异。”张建华感慨道。

与副中心马拉松结缘，对张建华而言是一场热爱与情怀的双向奔赴。2015年，他在公园锻炼时被跑友邀请尝试长跑，从此便爱上了这项充满力量与挑战的运动，陆续奔赴全国各地参赛。2021年，副中心马拉松鸣枪开跑，让他不必奔波远行，就能参加“家门口的赛事”，与志同道合的跑友一起奔赴热爱。

时光流转，副中心马拉松的赛事品质、规模与影响力逐年攀升，张建华选择坚守副马，也多了一份新的理由。“今年副马赛道首次延伸至河北廊坊大厂，打造‘通北一体化’赛道，意义非凡。”他欣喜地说道，“我之上班时经常坐火车去北三县，如今能通过马拉松亲眼看看通北一体化发展的新面貌，这种独特的‘跨区域奔跑’体验，让人充满期待。”

在张建华眼中，副中心马拉松的成长，始终伴随着创新与进阶，每一年都能带来新的惊喜与感动。从首届赛事正式启航，到品质的持续打磨、服务的不断完善，再到文化氛围的日益浓厚、全民参与感的不断提升，副马就像一颗不断成长的种子，生根发芽、枝繁叶茂，一年比一年更具温度与格局。

“听说今年的奖牌可以刻名字，还定制了专属主题披风，仪式感越来越足了！”更让他欣慰的是身体的变化，“69岁依然能挑战全马，医保卡从未使用，这都是副中心马拉松带给我的‘健康礼物’。”

4月19日，副中心马拉松鸣枪在即，张建华早已做好了充分准备。他坦言，此次参赛，自己不追求速度，只想保持平和的心态，尽情享受赛道的风景，感受通北一体化的活力。“能在副中心马拉松五周年这个特殊的时刻，和大家奔跑在新赛道上，亲身感受京津冀协同发展在交通互联、生态共治、文体旅融合方面的生动实践，就是对这场赛事最好的纪念，也是对自己多年坚持最好的回馈。”

图片由跑友本人提供

### 宿亚楠：五年相伴跑出热爱与担当

在马拉松的赛道上，领跑员是不可或缺的存在，他们精准控速、默默陪伴，是选手们奔赴终点、把握完赛时间的“移动坐标”。今年，将是宿亚楠第5年参加副中心马拉松，同时也是她第4次站上这里的领跑赛道。

在宿亚楠心中，领跑员的核心使命从来不是追求速度，而是守住“安全与稳定”的底线。“作为3小时45分领跑员，我们要把握好整体节奏，配速波动努力控制在±5秒/公里，遇到小幅上坡，就微微提升步频，下坡时更要稳住心神，绝不‘放飞自我’。”宿亚楠说，“我们”还要每5公里口头报一次配速，让跟随的跑友心中有数；到了补给站也会尽可能地为大家递水、拿补给，帮助他们节省体力。”

与副中心马拉松的相遇，是宿亚楠跑步生涯的珍贵缘分。早在2018年，她就积极参与通州半程马拉松，凭借扎实的功底和不懈的坚持，成功跑进女子前100名，收获了人生中第一笔跑步奖金——虽然仅有80元，却让她真切感受到了奔跑的价值与成就感，副中心这片充满活力的赛道，也在她心中扎了根。

2021年，副中心马拉松首届举办，宿亚楠毫不犹豫地报名，以“430”领跑员身份首次站上这片赛道；2023年，她稳步提升，担任“400”领跑员；2024年，她再度突破，成为“345”领跑员，一步步向着更专业的方向迈进。在她看来，这场赛事早已超越了单纯的竞技比拼，是她见证城市发展、实现自我突破的成长之路，每一次领跑，都是一次与热爱同行、与城市共进的旅程。

五年相伴，从初次领跑时的紧张忐忑、小心翼翼“按表跑”，到如今成为领跑组长从容笃定、灵活自如“带着跑”，宿亚楠不仅练就了精准控场的专业能力，更学会了用耐心与陪伴，温暖每一位同行的跑者。

在此期间，副中心马拉松也从首届赛事的初露锋芒，成长为中国田协认证的A1类赛事。赛事规模不断扩大、赛道设施持续优化、跑者水平稳步提升，这些变化既激励着宿亚楠不断精进专业、沉淀心态，也让她在陪伴赛事成长的过程中，实现了自我价值的升华。

谈及未来，宿亚楠满是期待。“希望副中心马拉松能继续坚守温度与专业，在创新中稳步前行，成为更具影响力的城市名片，向更多人展现副中心的魅力与活力。而我也带着初心与热爱，继续奔跑在副马的赛道上，与赛事一起，跑向下一个更精彩的五年。”

### 齐青梅：环京跑快乐逐马协同向前

“马拉松的终点不是冲线，而是安全回家。”在2026北京城市副中心马拉松即将鸣枪开跑之际，来自大厂回族自治县马拉松协会的齐青梅用这样一句话，道出了无数跑者的心声，也点出了今年赛事一个特别的意义——从“副马”跑回家。

今年，副中心马拉松迎来历史性升级：赛道首次跨越潮白河，延伸至大厂回族自治县的五环公园。这里，正是大厂马协成员们每天挥洒汗水的训练场。对齐青梅和她的几百位协会跑友而言，这不仅仅是一场赛事路线的延伸，更是一次用脚步丈量“北三县”与副中心紧密联系的温暖旅程。

“参加副中心马拉松就像去邻居家做客。”齐青梅说，大厂马协虽然是县级协会，但能量十足，成员来自各行各业，因热爱而聚。每逢副中心马拉松，协会内部就像过节一样，大家组团报名、交流备战，氛围纯粹而热烈。

作为副中心马拉松资深跑者，齐青梅特别点赞了通州段的风景与氛围：跑过大运河森林公园和城市绿心森林公园时，就像“人在画中跑”。沿途市民特别热情，去年还有市民自发组织的啦啦队，加油声能让人“满血复活”。

同样的跑步动作，背后却藏着千万种理由。对于齐青梅而言，跑步主要是对抗亚健康。作为在大厂生活、在北京周边工作的“环京人”，跑步成了她最直接的解压方式。这些年，从5公里气喘吁吁到完赛全马，跑步让她看到了自己的韧性与潜力。

距离副中心马拉松不到两周时间，齐青梅向所有跑友发出邀请与提醒：“马拉松的终点是安全回家。今年大厂马协的口号是‘快乐奔跑，协同向前’。欢迎全国各地来副中心参赛的朋友，也欢迎大家赛后来大厂，尝尝我们的牛羊肉，感受大厂的热情！”

