

# 燃动副中心！ 马拉松赛道上的速度与温情

本报记者 谢佳航 王骥

昨日，2026北京银行北京城市副中心马拉松落下帷幕。万名跑友在42.195公里赛道上不仅领略了副中心的春日之美，更用脚步丈量了区域融合新图景。冲刺时刻的激动、跑友间的鼓励、沿途观众的热情、志愿者的贴心守护……也共同汇聚成了这场赛事最动人的记忆。

## 中国选手包揽男女冠军

伴随着发令枪响，1.2万名来自五湖四海的马拉松爱好者欢乐开跑，瞬间点燃赛场热情。经过紧张激烈的比拼，中国选手包揽男子、女子组的冠军季军。其中，中国选手田杰以2小时22分00秒的成绩摘得男子组桂冠，李昊宗以2小时23分41秒的成绩紧随其后，包华力格以2小时24分32秒的成绩获得第三名。

作为第二次来副中心参赛的选手，冠军田杰去年曾参加通州半马，此次升级挑战全马便成功夺冠。冲线后他笑容灿烂，难掩兴奋与喜悦。“副马的整个赛道绿荫环绕，补给充足给力，跑起来全程状态在线。”田杰说，真正的挑战来自最后12公里，对体力和意志力都提出了更高要求。凭借稳定的配速与强大的耐力，他顶住压力、稳步冲刺，最终率先抵达终点。

另一边，中国选手敖草平以2小时45分43秒的成绩斩获女子组冠军，拉毛吉以2小时51分11秒的成绩获得亚军，房广霞以2小时56分38秒的成绩获得第三名。

敖草平来自浙江温州，这是她第一次参加副中心马拉松，也是她打卡的第4场北京马拉松赛事。“北京的赛道跑起来特别平坦，舒适度更高，天气好的话特别适合PB。”她表示，当天天气偏热，而公园绿荫路段清风拂面、环境宜人，成为奔跑途中最舒适的体验。

作为两位孩子的母亲，敖草平以黄菲等优秀跑者为榜样，用行动诠释“40岁依然可以闪闪发光”。“跑步是我多年的爱好，也能让我从中获得成就感。”她带着平常心参赛，却收获了意外之喜，更约定下次要带孩子来到副中心，一起感受马拉松的魅力。

## 副马赛道“冲出北京”体验新

今年副马赛道的最大惊喜还在于“冲出北京”，联通京津冀，赛道延伸至“通北示范区”的河北廊坊大厂回族自治县，让“一核两翼”战略从宏大叙事走向生动实践。一路上，京津冀两地人文底蕴、城乡新貌、秀美景致尽收眼底。

赛道上，参赛选手激情奔跑，赛道边，涿州镇近300名腰鼓队员组成“氛围组”热情加油。在春明西路与胡郎路交叉口、涿州中路与胡郎路交叉口等四个关键点，腰鼓队员身挂红绸，双手挥槌，整齐划一地敲出铿锵节奏。她们来自杨坨、八各庄等20个村庄，为了这半天的高光时刻，前期多次彩排、实地踩点，一遍遍打磨动作、卡准节奏。

“来了！来了！”当第一梯队跑者出现在视野里，腰鼓声骤然激昂。鼓声阵阵，红绸飞舞，队员们用饱满的热情和整齐的鼓点，为途经涿州赛段的选手们注入源源不断的动力。欢呼声与鼓声交织，响彻赛道。

“沿路的观众太热情了！疲惫时看到这样热闹的场景，瞬间就振奋起来了。”广东跑友钟声感慨道。此次比赛，他不仅带着两位广东好友一同完成了这场春日之约，更在跨区域赛道上收获了独属于副中心的温暖与惊喜。

自2013年开启跑马生涯，钟声已打卡七八十个城市的马拉松赛事。此次重回曾工作过的北京，他毫不犹豫选择了副中心马拉松：“北马像热闹的城市嘉年华，而副中心马拉松是跑者的专属时光。”4月的北京春暖花开，赛道大部分路段穿梭于公园与河畔，绿荫环绕、空气清新，让跑者能完全专注于奔跑本身，这份静谧与纯粹正是他格外珍视的体验。

赛事保障同样让他赞不绝口。尽管当天天气偏热，但补给站的水、饮料与能量胶供应充足，错落摆放的设计兼顾了跑者的不同需求。“跨区域赛道设计独特，意义非凡，平坦宽阔的路线与优质的赛事保障，让每一位跑者都能尽情发挥。”

## 志愿保障温暖贴心

“再坚持一下！马上就到终点了！”在冲线终点，中国人民大学新闻学院的李佩璇，正和三十余名同伴组成的气氛组，用洪亮的口号、饱满的热情为每一位跑者加油助威。她告诉记者，去年赛事招募志愿者时，她因时间冲突遗憾错过，今年校青协通知一发布，她便第一时间报名。

赛前，他们统一参加了学校组织的志愿者培训，详细了解了赛事流程和岗位要求。比赛当天凌晨三点左右，李佩璇和同学们便坐上从中关村校区前往赛场的大巴，天未亮就抵达岗位。

“很多选手会冲我们比耶回应，终点处还会主动和我们击掌庆祝。”李佩璇笑着说，虽然喊得嗓子发干，但看到跑者们因为助威而提振精神的样子，就充满了动力。作为人大学子，她觉得能为在学校内举办的赛事贡献力量，既荣幸又自豪。

穿过终点线，完赛选手陆续进入补给区休整，同样来自中国人民大学的岑智欣，正忙碌地为选手们倒水、递送补给物资。这是她第二次参与副中心马拉松志愿服务，内心依旧充满热忱。出于对体育精神的热爱，加之校园浓厚的志愿氛围熏陶，她主动加入志愿服务一线，动作麻利、态度亲切，用贴心物资为选手缓解疲惫，传递温暖。

11时，冰敷区的人流量逐渐增加，对外经贸大学大二学生向思雅和伙伴们忙碌的身影穿梭在冰池旁。“冰敷区能帮助跑友快速降温防中暑，缓解肌肉炎症和疲劳，加速体力恢复。”向思雅说。他们轮流巡查冰池，保持池面整洁；每隔一段时间，便往冰池中补充新的冰块，确保跑者抵达时能享受到最佳的冰敷效果。

## 盲人跑团携手同行

马拉松赛道之上，一根短短的陪跑绳，紧紧牵绊着视障跑者与领跑员。作为副中心马拉松的“常客”，何亚君助盲团的5位视障跑者在领跑员陪同下顺利完成。“都说‘这么近那么美，周末到河北’，我们上周刚跑完雄安马拉松，如今又往返京津冀快奔跑，刚好契合这句话。”跑团志愿服务队长俞德海说。

“今天前半程天气炎热，我们组有位盲友怕热，跑步中需要泼水降温。”俞德海感慨道，“副马在这方面做得非常充分，满足了我们的用水需求。并且我注意到赛道上每隔1公里都有医疗志愿者，对于突发情况的应对，组委会真的很用心。”

俞德海口中“怕热”的视障跑者叫夏建立，本次他以4小时59分58秒顺利完赛。虽无法看清前路风景，但沿途连绵不绝的呐喊助威、掌声欢呼，始终温暖鼓舞着他们前行。“从起跑开始，赛道两侧观众热情高涨，加油声从未间断，这份温暖与

力量，一直支撑着我们跑完全程。”夏建立说。

2023年，夏建立加入何亚君助盲团。谈及结缘马拉松的初心，他坦言，曾经自己体型偏胖，坚持跑步后成功减重四十余斤。奔跑不仅强健了体魄，更舒缓日常压力、治愈低落心情。抱着“人生总要跑完一场马拉松”的心愿，他坚持训练一年多，如愿站上赛场。如今已是参加的第五场马拉松，他也坚定表示，心怀热爱，无惧艰难，会一直奔跑下去。

78岁的吴金生是助盲团年龄最长的志愿者，大家亲切称呼他吴叔。谈及本次参赛成绩，他开心地说：“5小时39分完赛，我这成绩比不少年轻人还快。”自2014年起，吴金生已参加过80余场马拉松赛事。这是他首次参与副中心马拉松，跑起来让他倍感舒心惬意：“副马沿途绿水青山、环境宜人，奔跑体验格外舒适，一路风光美不胜收。”

## 细致“宠粉”一双拖鞋好评如潮

冲过42.195公里的赛道终点，赛后的嘉年华区域更是“治愈”了上万名跑者的疲惫。

今年副马加油包中新增的拖鞋好评如潮。来自朝阳区的跑友刘先生领完物取出拖鞋换上的瞬间，长长地舒了口气：“一场全马跑下来，双脚酸胀紧绷。今年副马组委会准备的这双拖鞋真是太暖心了！”嘉年华休息区内，众多跑者纷纷换上舒适拖鞋，就地拉伸放松，纷纷为这份接地气、有温度的赛事关怀点赞。

嘉年华中央的巨型打卡墙前则是一片欢腾。跑友们身披专属完赛披风，手持镌刻姓名的定制奖牌，驻足合影留念。“穿上披风的那一刻，感觉自己像个英雄，42公里的每一步都值得了。”专程从天津赶来参赛的张婉说。

本次副马最受宠的莫过于4月19日当天过生日的跑友们。参赛者张先生便是其中一位，他的生日特制号码布无疑是

全场最靓的“幸运符”。赛前领物时，工作人员递来写有“生日快乐”的号码布和一张生日蛋糕兑换券，让他在奔赴赛场前就收获了满满的惊喜。冲线后，志愿者特意为他送上生日祝福，这场特殊的“赛道生日派对”让他感动不已：“这是我跑过的第24个马拉松，第一次在赛场上过生日，这份记忆太珍贵了！”

