

编者按

当春风再次吹醒赛道，马拉松赛事正经历一场关于“热”与“冷”的辩证思考。一边是锡马等头部赛事报名人数屡创新高，49万+的数字印证着大众对这项运动的热情从未降温；另一边是全国赛事数量的明显“缩水”。这种看似矛盾的温差，恰恰是马拉松赛事告别野蛮生长、迈向高质量发展的标志性转身。从“热辣滚烫”到“行稳致远”，马拉松赛事的温度从未降低，只是换了一种更持久的方式燃烧。在规范与专业的护航下，这场关于耐力的长跑，终将抵达更辽阔的远方。

# 2.0时代 马拉松是否依然热辣滚烫？

进入3月，一年两度的马拉松赛季与春天一起如约而至。中国马拉松官网数据显示，3月下旬的这两个周末，全国共有39场马拉松赛事举办。锡马、武马等热门赛事依旧“热辣滚烫”，但赛事数量比前两年有较明显“缩水”。

这份反差，源自2025年下半年以来，中国田径协会发布《中国田径协会关于进一步规范马拉松赛事相关工作的通知》《群众性短距离路跑赛事活动组织办法（试行）》等一系列新规。

在表面的“冷”“热”温差下，在巨大需求与有限供给的碰撞中，中国马拉松正走过野蛮生长的“1.0阶段”。更规范、更专业不只是对赛事方提出的要求，也需要成为所有马拉松参与者的共识。



## • 赛事少了，热情不减

进入2026年，关注和参与马拉松的人们最直观的感受是，比赛数量少了，报名人数更多了。

过去几年，马拉松赛事遍地开花，但生发的乱象也引人发问：“真的需要每个地方都办马拉松吗？”

2025年10月底发布的《中国田径协会关于进一步规范马拉松赛事相关工作的通知》，被业内普遍认为是给马拉松“降温”。新规从压实赛事主办方主体责任入手，要求建立并严格执行赛事组委会主任负责制，成立由属地人民政府有关负责同志牵头、各相关部门组成的赛事组委会，“谁

主办、谁负责”。中国马拉松官网公示的赛事信息显示，2026年3月下旬的两个周末，全国共有39场马拉松赛事。2025年这个数字是57场，当时仅3月最后一个周末就有多达34场比赛。

湖北省田径协会会长张华说，湖北2019年办赛15场，到2025年实际办赛达31场，今年获批落地预计是22场。“砍掉的赛事主要集中在县一级，重点砍的是没有足够经济实力却盲目跟风上马的项目。”

比赛少了，众多跑友的反应却是：对选择影响不大。他们的首选是热门或家乡赛

事，一些被砍掉的小型马拉松本就不在选择范围内。不过，随之而来的另一个现实是，热门赛事的报名人数越来越多，中签更加需要“锦鲤”体质了。

数据显示，2026年无锡马拉松报名人数达495635人，创下中国马拉松赛事报名人数新高，其半马中签率低至2.9%。武汉马拉松也不遑多让，报名人数高达451431人。超过20万人报名的还有兰州马拉松、眉山仁寿半马、重庆马拉松、厦门马拉松等多场赛事，将于29日举办的扬州半马也创下16.4万的报名人数新高。

## • 减量，是为了提质

“减量”是表象，而新规核心是“提质”。

新规明确提出要统筹推进马拉松赛事安全、有序、高质量举办。体育咨询专家张庆认为，新规直指过往马拉松赛事的一些痛点，整体来看，这些变化会带来更公平、更安全、更专业的马拉松赛事。

公平从抽签开始。一直以来，马拉松中签难背后，存在各类直通通道——对广大跑者而言，一场马拉松到底有多少名额能用来抽签，绝大多数时候是未知数。

新规要求健全抽签与名额分配制度，“大众选手参赛名额原则上不低于赛事总参赛规模的90%”。以无锡马拉松为例，今年精英和特邀选手名额共2457个，占总规模27000人的9.1%，为近五年最低。大众选手中的成绩直通名额也大幅缩减，半马全部抽

签，全马仅363人直通。跑友们评价：不患寡而患不均，就算抽不中，至少感受到了平等。安全第一，始于科学“参赛观”。新规要求主办方强化风险防控与安全保障机制，同时引导参赛者树立“量力而行、安全完赛”理念。

记者注意到，目前赛事普遍将全马参赛年龄设置为年满20岁，一些赛事还要求全马参赛者需有2年内1次全马或2次半马官方完赛证明，半马需2次10公里及以上认证成绩。张华说：“提升门槛，是为保护跑者的生命安全。跑马的初衷是为了健康，而不是一味冲PB（个人最好成绩）、挑战极限，我们一直提倡‘终点是安全回家’的参赛理念。”

56岁的资深跑者陈为欣认为，跑马应先从短距离开始，循序渐进，新规是对马拉

松新手的保护。马拉松的赛道氛围极易让初学者“上头”，盲目加速，他十年前第一次跑马，就曾晕倒被急救送医。北京跑者王恒直言：“我们都要敬畏生命。从这个角度看，新规挺好的。”

马拉松比赛怎么没有欢乐跑了？这是不少“小白”跑者的疑问。张庆说，新规将短距离项目从马拉松赛事中剥离，同时鼓励独立举办各类短距离赛事，与马拉松分类管理，有助于增加满足不同能力跑者需求的有效供给。

多位马拉松运营公司负责人认为，马拉松赛事运营考验一座城市的整体调控能力，新规还对交通保障、卫生管理、商业开发、文明建设等多方面提出更高要求，有助于把比赛办得更专业、更规范。

## • 路跑“2.0”，机遇与挑战

业内人士普遍认为，新规为中国路跑立下了规矩。一位头部赛事运营公司负责人说，这意味着中国马拉松进入了新的发展阶段。

“2.0时代”机遇几何，挑战又有多少？

毋庸置疑，头部马拉松的影响力和消费带动力惊人，是文体旅融合发展、展示城市形象的重要载体之一。数据显示，刚结束的无锡马拉松外地跑者占比超九成。据估算，跑者和现场观众在餐饮、住宿、交通、旅游等方面产生经济效益超5.1亿元。

“减量提质就是要打破以往低水平、同质化赛事过多的困局。”上述负责人说，“低水平甚至不达标的赛事，素质低下的参与者，实质是在给整个行业抹黑，也严重阻碍

行业的健康发展。”

新规之下，头部赛事和企业迎来更好的发展机会，而中小赛事和企业的机遇同样就在眼前。张庆说，从跑路人群的金字塔结构看，10公里是大部分跑者可以触及的赛事体系，需求非常大，新规也明确提出鼓励短距离赛事。他希望各地规划赛事时不要“看不上”短距离，而应为“金字塔基”的广大低阶跑者创造更多有效供给。

在江苏无锡，被称为“桃花马”的阳山半程马拉松已连续举办七届。今年“桃花马”正式“瘦身”为10公里精英赛，“马拉松”没有了，但规格可不低——精英赛是中国田协A1类认证赛事。主办方希望，在规范化、专

业化发展中持续打好“桃花跑”品牌，推动文体旅融合发展。

挑战也依然存在。今年以来马拉松赛场又有波澜，重庆万州马拉松出现裁判将冲线冠军选手驱离赛道的一幕，成都世遗马拉松出现选手劈叉摆拍、“打包”能量胶补给等不和谐现象，宁波马拉松被爆超7000人弃赛或未完赛……

业内人士认为，新规并非一劳永逸。马拉松“2.0时代”，无论办赛方还是参赛者，都需要一个继续探索和调整的过程。重要的是在这个过程中走对方向，让各类路跑赛事真正成为幸福生活的催化剂、城市发展的助推器。新华社南京3月26日电

春风轻拂，落英缤纷。22日，马拉松名将何杰在武汉马拉松以2小时10分56秒的成绩冲线，成为首位完赛的中国选手。

后半程，他一度感觉自己“体能达到了极限”“有点想放弃”，但看着身侧壮阔奔涌的长江、听着排山倒海的加油声，他又给自己加了一把劲。

“我在世界各地参加了很多比赛，每当我回国、飞机落地的那一刻，我就感觉很踏实。今天在江滩边跑步、看着滔滔江水时，我就有那种踏实的感觉，好像有某种力量在推着我走。”何杰说。

今年，走进第10个年头的武汉马拉松迎来一处关键的赛道调整：赛事首次将青山区纳入赛道。选手们从长江北岸起跑，穿行武汉7个主城区后，到长江南岸的青山江滩冲刺。

一条赛道串起武汉长江大桥、黄鹤楼、东湖、青山江滩等地标，兼顾城市的自然景致、人文底蕴与工业文明，尽显“大江大湖大武汉”的独特魅力。

而身着五颜六色跑步服的跑者，伴随着沿途市民热情洋溢的笑脸，也成为武汉春天的一道亮丽风景。

当天，北京跑者付海锋跑上万里长江第一桥，跑过心心念念的黄鹤楼，看江水奔涌、繁花锦簇，以2小时25分刷新PB（个人最好成绩）。

“武汉桥多，而跑桥意味着要上坡、也要下坡，起伏就像人生一样。对于跑步的人来说，这样的赛道不适合冲击PB，但我就喜欢挑战自己，很高兴我做到了。”付海锋说。

56岁跑者肖小月是汉马常客，从2016年首届汉马至今，他在家门口跑过不下三次全马。但今年，终点设在了他以前从未想到的地方——青山江滩。

借着汉马改道的契机，青山江滩沿线新植、布置樱花近1000株、海棠150株，沿线樱花、海棠总量达到3500株，可谓“一路生花”。

湖北省田径协会会长张华表示，武汉马拉松终点的调整，更彰显了“大江大湖大武汉”的城市特色。“恰逢满城樱花盛开，我们希望借此将城市最好的一面展示给大家。而一江碧水、两岸繁花的优质生态，也让这场马拉松跑出了经济价值。”

如今，武汉马拉松早已超越单一体育赛事的范畴，成为拉动城市经济发展的强劲引擎，实现体育、文旅与商业的深度融合。

来自吉林通化的跑者吕子良特意带着媳妇和孩子一同来武汉参赛。他说这趟参赛加观光的旅程，全家花销预计在7000元左右。“我们老家现在还是零摄氏度，武汉已经春暖花开开了。我们想趁着武汉最美的季节，好好体验，25号再返程。”

据第三方机构测算，2026年武汉马拉松赛事带来的经济效益约为10.15亿元，同比增长4.10%。其中，跑者和现场观众的直接消费约为3.49亿元，同比增长12.54%。

“我希望明年还能参加汉马，领略‘大学之城’的热情、壮阔的长江风光和秀美的樱花。”付海锋说。

新华社武汉3月22日电

## 一场马拉松，邂逅『大江大湖大武汉』

制图：刘澜