

长沙建设“全国全民运动健身模范市”特别报道

## 2024长沙马拉松

2024 CHANGSHA MARATHON & NATIONAL HALF MARATHON CHAMPIONSHIPS (THE 4TH STATION)



随着发令枪响,选手们冲出起点。均为王志伟 邹麟 余劭劭 周数邑 董阳 郭雨滴 摄影报道

全马男子组冠军冲线瞬间。



# 十年之约 三万人齐跑

● 赵紫名

凌晨6时的长沙,天还没有完全亮,但来自国内外的3万余名跑者已经在往同一个地方聚集,有些是十年长马的老友,有些则是初探长沙的新人,他们带着不同的色彩,身着不同的装扮,欢快的脚步、开心的笑声,很快占据了整个贺龙体育中心。

20日7时30分,随着2024长沙马拉松暨全国半程马拉松锦标赛(第四站)的发令枪响,沿途的城市美景、选手的奋力拼搏、市民的热情好客……整个城市都沉浸在有梦想、有坚持、有勇气、有陪伴的氛围中,长沙马拉松的火辣,再一次带来无限活力,让所有人倍感熟悉、亲切和振奋。

### “老友”千里来相聚

今年是长马第十年,比赛当日来了很多老朋友。这其中有一对情侣档,特别引人关注,他们是来自贵州的洪跃和潘素芳。

2023年长沙马拉松,两人第一次来到长沙参赛,在半程马拉松项目中,洪跃拿到男子组冠军,潘素芳拿到女子组冠军。当时两人表示,一边跑一边还可以看到江边的景象,感觉非常壮观,“而且我们都夺得了冠军,这是一段非常难忘的旅程”。

今年的长马,两人再度携手参赛,并且都是参加全马项目。如去年一样,两人再次取得好成绩,洪跃排名男子组第七,潘素芳位列女子组第六,两人都是

国内选手的第一名。“今年很荣幸拿到国内第一,比赛过程中感受到了长沙人民的热情,长沙的景色依旧很壮观。”两人都表示,明年一定会再来。

在潘素芳之后冲线的是马拉松“湖南一姐”黄菲,作为一个长沙人,今年已经是她第六届长马线下赛了。“主场作战一切都很熟悉,今年的氛围比往年更好。对成绩(2小时35分29秒)也很满意,这是我参加长马最好的成绩了。”

“参加长马线下赛的六年,每次成绩都有提升,可以说长马见证我一次次的进步,我也见证了长马这十年来的变化,希望长马越来越好!”黄菲说。

### 新人感受火热氛围

长马的赛场上,不仅有年年如约而至的老朋友,也有不少“为了一场马拉松奔赴一座城”的新朋友,他们怀揣着对跑步的热爱、对长沙的憧憬,期待着来一场美丽的邂逅。

李政华是来自广东中山的一位跑友,近两年开始参加全马的比赛,今年是他第一次参加长马。“一直都想来长沙,深度感受一下长沙和长沙这座城市。”

为此,李政华提前两天就到了长沙,太平老街、橘子洲、岳麓书院等多个长沙标志性打卡地点,都留

下了他的足迹。“长沙感觉蛮好的,城市交通便捷、景色很好,以后会考虑带孩子过来玩一玩。”

当然,在长马年复一年的带动下,也有许多长沙市民开启了自己的跑步、参赛之旅。长沙跑友黄女士今年首度参加长马的半马比赛,赶在关门时间前两分钟抵达终点,这让她非常开心。“因为我也有段时间没跑了,这一次就想着完赛就行。今天天气很好,赛道两边有很多观众喊加油,这让我感觉很好,跑到后面越跑越有劲。明年我还要报名参赛。”

### 亮点多多,服务“拉满”

跑友们的交口称赞,来自于长马这十年在赛事组织、后勤服务保障、专业竞赛等方面的不断创新和提升,比赛的精彩和魅力得以在这条充满故事的赛道上不断实现突破。

与去年相比,今年的长马与全国半程马拉松锦标赛(第四站)同步开跑,长沙市民能在家门口目睹更多高水平运动员的精彩表现;今年全程马拉松、欢乐跑项目参赛人数各增加3000个和1000个参赛名额,给了更多跑友参与长马的机会;以长马十周年为契机,推出“两江两岸,领跑十年”长沙马拉松十周年系列活动,包括全城征集与长马十年有关的记忆、长马早餐跑、两江两岸长马十周年之夜等。

为了迎接长马十周年,组委会还精心设计了专属视觉海报、奖牌和服装。其中,奖牌的外形由10片“火苗”造型向中心旋转而成,奖牌正面中心有“10周年”专属纪

念标识。为方便跑友将姓名刻在奖牌上,奖牌背面顶部的一片“火苗”内附方便拆卸的磁铁,“火苗”作为赛后刻字部件,跑友可刻上姓名,吸附于奖牌背面。跑友领取奖牌后,都是第一时间拿出来拍照留念。

赛事保障工作也全面升级,设置急救跑者120人、医疗志愿者867人、拉伸按摩医疗志愿者388人、医护人员201人、蓝天救援队300人、医疗点28个、救护车39台、移动AED137台,以及各种相关药品;与此同时,本届长沙马拉松共招募3582名小青星志愿者,人数创新高;整条赛道自起点开始每隔5公里设置一个饮料站,两个饮料站中间设饮用水站、能量补给站,并在12.5公里、17.5公里、22.5公里、27.5公里、32.5公里、37.5公里设置能量补给站,确保参赛跑友安全完赛,拥有最好的路跑体验。

### 播下一颗“种子” 收获一片“花海”

今年是长马十年,在赛前的博览会上,长马展台以图片的形式回顾了长马创办十年来的变化。同时,展区还将参与十年长马的奔跑者的姓名,都展示在了“长马十年,感恩有你”的打卡墙上。

吴爱明的名字在这面墙上,64岁的他是长沙本地人,个人参加的第一个马拉松就是2015年长沙马拉松,此后每一年的长马,他都积极报名,一届不落,是不折不扣的长马“铁粉”。“开始跑步后,我的身体和精神都变得更好了,体重也由原来的150斤降到了120斤,并且维持很久

了。现在去体检,各项指标全部正常。”吴海英首次跑马同样是在长沙马拉松,当时她在朋友的带领下艰难完赛。这十年,吴海英一直在坚持跑步,坚持参加长马,水平不断提升的同时开始成为别人的领跑者。“这些年我在全国各地参加了很多比赛,现在更多的是享受比赛、保持健康的心态。”

吴海英还介绍,去年她北马成功中签,但最后还是决定回家参加长马,“长马是我割舍不下的情缘”。像吴海英这样拥有“长马情结”的人还有很多。十年

## 十年长马跑出新天地

### 全民健身的“催化剂”

前,长沙市民可能还不太关心长马,但现在赛事信息一出,大家就开始谋划着报名、研究路线等。可以说,长马已经成功带动了一大批市民参与到跑步中来,现在每天早晚,在湘江边、浏阳河畔,在各个公园的步道上,随处可见跑步锻炼的人。

此外,在长马的带动下,长沙市大大小小的路跑赛事不断涌现,湘江马拉松、长株潭融城半程马拉松、橘子洲红色半程马拉松、长沙市乡村欢乐跑……一系列的赛事给了市民更多的锻炼和展示舞台,进一步带动了全民健身氛围的不断提升。

### 城市最好的“宣传片”

区、咸嘉湖景区、岳麓山风景名胜、洋湖片区等长沙城市地标和亮点片区。

在重点突出伟人故里特色、湖湘文化特色、网红城市特色的同时,长马在逐年变得更加专业,得到了越来越多跑友的认可,也为长沙这座“网红城市”增加了人气和爆点。2024长马,便有来自22个国家和地区的15万名跑友参与了报名,创历届报名人数新高。其中,湖南省内外报名人数比例为3比7,很多外地跑友不止为了长马而来,更为了魅力长沙而来。

面对超过2万名的外地跑友,长马组委会为所有报名者提供美食打拆券、酒店折扣等福利,并举办

了马拉松博览会,以赛事为核心,将体育、文化、美食、旅游深度融合,带动上下游产业的经济效益提升。据统计,2023长沙马拉松的直接经济影响达到2.39亿元,赛事对长沙市的体育旅游相关上下游产业带动经济效益约为4.53亿元。综合直接经济和带动经济,2023长沙马拉松为长沙市带来的综合经济影响力为6.92亿元。

十年如一日的长马,见证了长沙近年来的精彩蝶变,也吸引了更多人爱上这座既有历史底蕴又充满时尚活力的城市。虽然在马拉松赛事里尚属“年轻”,但对长沙而言,长马是体育事业蓬勃发展的初心,也是城市与运动携手发展的“原动力”,它和这座城市一样,必将不惧岁月、坚定向前。

### 长马十年日历

- 第一届  
2015年10月18日  
赛事规模:15000人  
获得中国田径协会“铜牌赛事”称号
- 第二届  
2016年10月30日  
赛事规模:20000人  
获得中国田径协会“银牌赛事”称号
- 第三届  
2017年11月18日  
赛事规模:20000人  
获得中国田径协会“金牌赛事”称号
- 第四届  
2018年10月21日  
赛事规模:24000人  
获得中国田径协会“金牌赛事”称号,2019年正式升级为国际田联路跑铜标赛事
- 第五届  
2019年10月27日  
赛事规模:24000人  
获得中国田径协会“金牌赛事”称号,2020年正式升级为国际田联路跑银标赛事
- 第六届  
2020年举行,线上赛,赛事规模190000人
- 第七届  
2021年举行,线上赛,赛事规模150000人
- 第八届  
2022年举行,线上赛,赛事规模100000人
- 第九届  
2023年10月29日  
赛事规模:26000人  
获得中国田径协会“金牌赛事”称号,2023年正式升级为国际田联路跑金标赛事
- 第十届  
2024年10月20日  
赛事规模:30000人

来自国内外的三万余名跑友,在芙蓉路上汇聚成一片红色的海洋。



医疗志愿者给跑友喷洒缓解疼痛的药物。

● 赵紫名

长沙马拉松诞生于2015年,当年即获评中国田径协会铜牌赛事,2017年获评中国田径协会金牌赛事,去年又升级为中国田径协会和世界田径路跑“双金赛事”。从首届1.5万人参赛,到如今3万人的马拉松盛宴,十年长马,正悄然改变着这座城市和生活在这里的我们。

近十年,凭借长沙马拉松等品牌赛事,长沙的全民健身事业迈上新台阶,文旅体融合拉动了经济发展,城市的对外影响力、知名度和美誉度大大提高,进一步增强了城市的软实力和竞争力。可以说,十年“长马”,一步一个脚印,一年一个新台阶,见证了这座城市的绽放。

选手们跑过橘子洲头。



扫描二维码 看相关视频



选手赛后与奖牌合影留念。

越来越多的家长带着孩子登上长马的赛道。