



37岁的杭州马拉松跑向更美赛道

11月3日，杭州这座历史悠久而又充满现代气息的城市因马拉松再度沸腾。全城的目光聚焦于浙江黄龙体育中心，约36000名来自23个不同国家和地区的跑者，参加由浙江省体育局、杭州市人民政府主办的路跑盛会。最终，打破了男子全马和女子全马等多项杭马纪录。

始于1987年的杭州马拉松是中国历史第二悠久的马拉松赛事，仅次于1981年创办的北京马拉松，已跑了37载悠悠岁月。作为国内为数不多的“双金”赛事，正值壮年的杭马展现出了蓬勃的生命力。

数字杭马

◎总规模3.6万人，是自1987年举办以来历届之最，分别为全马2万人，半马1.2万人，欢乐跑0.4万人。

◎马拉松项目996人“破三”（指完赛成绩在3小时以内，数量居国内马拉松赛事前列）。

◎报名人数125585人，中签3.6万人，最终参赛人数30264人（浙江省外占比52.36%）。

◎马拉松项目与半程马拉松项目完赛率分别达98.70%和99.81%，双双创新高，所有参赛选手安全顺利完赛。

◎首次联合共青团浙江省委进行双渠道志愿者招募，共青团浙江省委从6所高校招募2035名志愿者，组委会自主招募8所学校的2500名志愿者，共计4535名。

本版撰文 张莺 洪澍

更优化

赛道体验感爆棚

杭州马拉松赛道享有“世界最美赛道”的美誉。今年杭马的赛道途经西湖、钱塘江畔，穿越杭城的历史与现代，跑进杭州奥体中心，让跑者在奔跑中感受杭州的自然美景与文化底蕴，用一条赛道串联起“西湖—钱塘江”的城市黄金线路。

37年来杭马线路不断变化，大小调整累计20余次。2011年杭马路线向南延伸到了钱江新城；2014年赛道首次跨过钱塘江；今年全马终点回归奥体中心，既呼应了杭州亚运会的“长尾效应”，又彰显浙江对打造“赛事强省”、杭州打造“赛会之城”的决心与行动。一条跑道背后，折射出的是杭城人对马拉松的热情，体现出了主办方的用心。

“赛事体验感更好了。”这是不少跑友赛后的切身感受。2024年杭州马拉松在多个方面实现了升级。一方面，根据选手的有效最佳成绩进行合理分区，并实施多枪起跑出发机制，既缓解赛道拥挤的问题，也为优秀选手“组团”打破杭马纪录创造有利条件。据了解，本届赛事男子前三和女子前二名选手均打破杭州马拉松赛会纪录。而此前杭州马拉松的男子最好成绩还是2019年由巴林选手创造的。

有着“浙江马拉松一哥”之称的羊小军获得了国内男子第二名。2015年开始，他年年参加杭州马拉松。跑了10年，还是想疯狂推荐杭马的风景。他深有感触地说：“杭马的赛道虽然难，但跑起来特别舒服。杭州的风景很精致，特别是跑在钱塘江畔，看看江景吹吹风，太惬意了。”

杭州跑友刘女士今年首次挑战全马，完赛用时近四个半小时。她说最开心的是能以运动员的身份跑进“大莲花”。“小时候就非常喜欢运动，梦想能像亚运选手一样最后跑进体育场冲刺。在得知这次全马终点设在‘大莲花’之后，我就报了全马。成绩不重要，重要的是跑进‘大莲花’，享受那种我是‘冠军’的感觉。”刘女士说。

另一方面，优化参赛包领取物流线路设计、加强对志愿者的培训，选手们一致给出“效率更高”“服务更人性化”的好评，更有人发出“处处洞见藏在细节里的幸福感”的感叹。

更科技

智能化手段注入新活力

今年杭马推出了创新举措——“机器兔”（机器人配速员）。比赛派出了“半马关门兔”和“欢乐跑陪跑兔”。“半马关门兔”重60公斤，奔跑速度最高可达6米/秒，电池续航为4至6小时，具有4D激光雷达实时闪避功能和语音提示功能。

“机器兔”一经亮相，便成为最亮眼的显眼包，吸引跑者争相合影留念，给足参赛者和围观市民“情绪价值”，尽显杭州人文魅力与现代科技交织的文化魅力。杭马半程参赛者戴黎锋说：“机器人配速员的引入很符合杭州科技之城的城市定位，这和亚运开幕式的数字人火炬手有异曲同工之妙。”

来自沈阳的跑友刘畅是第一次参加杭马，她这次是专程为了B2机器人“半马关门兔”而来。“之前我就知道有机器人加入杭马，所以出发7公里的时候就格外关注了。”刘畅表示，杭州是个高科技的城市，这也是她参加几十次马拉松以来第一次与机器人相伴完赛。“它的步频很有规律，所以对我们来说既是鼓励也是一种提醒，它还非常可爱，有机会的话也想拥有一只。”

引入四足机器人作为“官方配速员”在国际马拉松的历史上尚属首次。赛事运营方相关负责人徐芳说：“今年杭马已经37岁了，我们想为这样一个历史悠久的赛事，注入新的活力，融入体育+科技的元素。”

据了解，这些“陪跑兔”来自杭州的一家机器人研发公司，比赛前技术团队对“机器兔”进行了各种上路测试，针对人为干扰、避障、爬坡能力等进行定制化升级，还带着它上山测试。前段时间，杭马同款机器狗闪现泰山进行负重测试，就被网友拍下来冲上了热搜。

回顾杭马“成长史”，不难发现，科技创新在体育领域日益广泛应用，大数据、人工智能、物联网、云计算等前沿科技推动体育产业，让马拉松等体育赛事高质量发展。

更细致

以赛营城温暖跑友

“志愿者多、服务周到、补给丰富，一切的一切都太可爱了！”“志愿者们太热情了，有什么需求，第一时间都能得到回应。”“每个志愿者都在与我们挥手打招呼喊加油。”“今年志愿者们格外多。”……来自跑友们反映最多的感受便是“效率更高”“服务更人性化”。为确保杭州马拉松顺利举行，赛事组委会组织了336名专业裁判和150名官方配速员，并从浙江多所知名高校招募了4535名志愿者。

王轶康是杭州师范大学的学生，也是学生志愿者负责人之一。杭马半程参赛者完赛后进行拉伸放松活动，就是由他们的志愿者进行引导，目的是让参赛者的肌肉得到放松，舒缓紧张，赛后能更好地恢复。王轶康表示，今年已经是他第三年参加杭州马拉松的志愿服务了，所学专业能用到赛事服务特别有成就感。

志愿者的热情和专业为比赛营造了温馨的氛围，让跑者感受到温暖。赛事期间，医疗保障团队随时待命，为跑者提供及时的医疗保障服务。赛事动员了150名医护人员、550名医疗志愿者以及300名急救跑者，构建起严密的医疗防护网。杭州马拉松也鼓励残障人士参与比赛，在这个过程中为他们提供了专门的比赛项目和辅助设施。

赛事期间，许多市民选择绿色出行方式，如乘坐地铁、公交车等公共交通工具，以减少对赛事交通的影响。此外，每年杭马举办时，都会有大量市民涌上街头，为参赛选手加油助威，这份属于杭州人民的热情好客和对体育运动的热爱，让不少跑友为之动容。

来自衢州龙游的张先生是杭马的“忠实粉丝”，今年是他的第七次杭马。“从住地出门时才5点30分，天都还没有亮，有种‘披星戴月’去跑马的感觉。感谢杭州为了这次比赛把地铁首班车时间都提前了，这样周到的服务对参赛者来说真的很贴心。”来自江西的跑友陈敏实现了PB（个人最好成绩）的大突破。杭城市民们的热情好客给陈敏留下了美好印象，他计划深度游览这座给他带来好运的城市，“想去西湖，还想去宋城，要好好逛一逛、玩一玩。”

丈量一条赛道 爱上一座城市

11月3日，杭州马拉松如期开跑。同一日，全国举办了30场马拉松赛事，中国马拉松赛事的火爆程度由此可见一斑。据《2023中国路跑赛事蓝皮书》显示，2019年全国举行的路跑赛事就多达1828场。2023年马拉松赛事迅速升温，平均每天都有两场马拉松比赛。

据相关数据显示，浙江马拉松赛事数量连年位居全国前列，2023年参赛人数达到60多万人，并衍生出定向跑、越野跑等各类细分赛事。浙江省马拉松及路跑协会预计，今年浙江路跑越野类赛事数量有望再创新高，预计参赛人次接近100万。

世界田联路跑事务部官员肖恩·琼斯说，要想认识一座城市，跑步是最好的方式。跑一场马拉松，成为人们感受一座城市的体验之旅；办一场马拉松，成为一座城市打造品牌的载体。马拉松不仅是一项比赛，更是打造城市名片、提升经济效益的有效途径。赛道沿途的风景、城市的建筑风貌、民俗文化的展示，都通过赛事直播和参赛者的社交媒体传播，呈现在全国乃至全世界观众的眼前。本届杭马就为跑者带来一场结合文化遗产与都市新貌的视觉盛宴，从古色古香的北山街到美景如画的杨公堤，从绿树成荫的虎跑路到雄伟壮丽的复兴大桥，从钱塘江畔的城市天际线再到热情盛放的“大莲花”，这幅流动的城市画卷一步一风景、一处一故事，展现着杭城千年的文化底蕴和蓬勃的发展活力，让参赛者和观众在参与赛事的同时，深入了解当地的文化内涵。当这些能为城市代言的多个经典景点、地标被串珠成链，俨然成为了城市形象的新名片，对城市文化形成了进一步的凝练，向更多人展示了城市无形的魅力。

马拉松不仅带来奔跑的“流量”，更是一场全民体育的盛会。作为全国最早对业余选手开放的群众体育活动之一，杭州马拉松在鼓励专业运动员参赛的基础上，让更多热爱跑步、热爱运动的人参与进来。以本届杭州马拉松为例，就像一场全城参与的运动嘉年华，上至70岁长者，下至3岁孩童，都成为了比赛的一份子。跑步，这项看起来似乎最简单的运动，正在带给更多人快乐。尤其是在枯燥、单调的长距离跑步过程中，每一步的突破，都能给跑者带来极大的精神振奋和意志磨炼。跑马，早已突破了强身健体的意义范畴，成为人们定义自身的一种方式，是生活方式和态度的彰显。

马拉松不仅是展示城市魅力的窗口，更是为城市注入经济新活力的机遇。有个经济学概念，叫“马拉松周期”。它指的是当一个国家或地区的人均GDP突破5000美元后，以马拉松为代表的路跑赛事会迎来发展的黄金时期。一人跑步、多人消费、全家旅游，成了马拉松赛事的新特点，并带来可观的赛事溢出效应。吸引更多从“参赛”变成“旅游”，延长赛事链条，释放赛事红利，创新体育消费新场景，也是马拉松独特的功能。

马拉松作为一项具有广泛影响力的体育赛事，以独有的方式展示了城市的魅力，促进了文化的传播，带动了旅游经济的增长，推动了基础设施的完善。而杭州马拉松正以独特的城市魅力、丰富的文化元素、火热的参赛氛围构成了一场盛大的秋日派对，在马拉松的赛道上，跑出文旅发展的新速度，迈向更加美好的未来。

