



自9月11日报名开启,2023天津马拉松立刻登上同城热搜。9月24日,抽签结果公布。10月15日,来自世界各地的跑者将集聚津门,从天津大礼堂出发,在奔跑中感受这座城市的活力。

天津是全国最早开展马拉松赛事的城市之一。1981年,

第一届“飞凤杯”国际马拉松赛正式拉开了天津马拉松的序幕。如今,马拉松赛事不仅成为城市品牌运营的精彩一笔,更是成为拉动城市经济发展的引擎。它在激活体育消费市场的同时,还带动了相关产业的发展。天津将通过马拉松让来自五湖四海的跑友在享受赛事的同时,领略“运动之都”的独特魅力。

人物聚焦

首届马拉松参赛者刘润龙 难忘观赛市民递来雪花梨

1981年,第一届“飞凤杯”国际马拉松赛在当时的民园体育场鸣枪,拉开了天津举办马拉松比赛的序幕。作为当时参赛者之一,今年已经72岁的刘润龙对那场场比赛记忆犹新。

“当时,马拉松属于绝对的小众运动。我记得1981年参加首届北京马拉松比赛时,参赛选手总共不到90人。”刘润龙告诉记者,也是在这一年,上海、天津先后组织了马拉松比赛。

据刘润龙回忆,天津首届马拉松比赛的路线是由现在的民园文化广场出发,在五大道内转一个小圈,然后经贵州路上吴家窑大街,随后沿着现在的中环线西半环,一路向北到密云路(现青云桥附近),再转向西青道跑一段,然后原路折返回到起点。

“那时候天津虽然参与马拉松运动的人不多,但大家对参赛选手都很热情,比赛途中不时听到天津市民的加油助威。”刘润龙告诉记者,当时的马拉松比赛没有什么补给站,也没有能量补充剂。距离终点10公里处,正是运动员最渴最累的时候,路边的一位热心市民给跑者递来一片削好的雪花梨。“人口又甜又凉,真是太解乏了。”刘润龙告诉记者,这一幕也成为他马拉松比赛中印象最深的一个画面。

随着年龄的增长,刘润龙逐渐放弃了对成绩的执着,但对他举办的各类马拉松比赛,他一有机会就参加。特别是今年,天津马拉松比赛时隔多年重回市区,加上幸运获得参赛资格,让他又兴奋起来。他说:“今年的赛道和首届相比变化很大,这一路能看海河、赏美景,肯定能让各地跑者大饱眼福。”

天津马拉松爱好者蔡元昊 海河的每座桥都值得跑一次

每个月第三个星期六上午,一群跑步爱好者就会聚集在一起,喊着“爱天津,爱海河,爱跑步!”的口号,从海河天石筋码头出发,沿海河东路直奔3创意街区。由于这段路程是10公里多一点,往返大约是半程马拉松的距离,发起者便将这个活动取名“海河之春马拉松”。

“通过这个活动,我才发现这些年天津有这么多人爱跑马拉松。”“海河之春马拉松”的发起者之一蔡元昊告诉记者,他们最初只是因为几位校友都住在海河边,相约在一起跑步健身。但随着参与者越来越多,他们因此结识了市里很多具有鲜明特色的马拉松跑团。

比如,以珠峰高度起名的“8848跑团”,聚集了市里一批超级马拉松跑者。所谓超级马拉松,是指距离超过标准马拉松的长跑竞赛;“大鸭梨跑团”则主要由东丽区跑者组成,因为东丽区在地图上形似鸭梨而得名;“中红之光”跑团则是因为跑者日常训练路线主要围绕中环线……随着这些各具特色的本地跑团加入,“海河之春马拉松”参与人数逐渐增加,最多一次甚至吸引了700多位跑者到场。

“我们觉得只是跑步还不过瘾,因为沿海河东路有许多桥梁,它们既衔接了海河两岸,也见证着天津的历史变迁,我们需要做点什么。”一位“海河之春马拉松”组织者告诉记者,他们组成了一个小分队,选取海河上20座特点鲜明的桥梁,桥上有座摩天轮的永乐桥,千头石狮凹造型的狮子林桥,工业风美感爆棚的解放桥……将其设计成文创纪念奖牌,每年的“海河之春马拉松”都会围绕一个桥梁主题,发售一枚独特的纪念奖牌,在方寸间遇见天津之美。

蔡元昊告诉记者:“今年天津马拉松赛道会跨过春意桥和永乐桥。但在我看来,海河上的每一座桥都值得跑一次。”

9月24日,随着2023天津马拉松公布抽签结果,“海河之春马拉松”微信群瞬间热闹起来。中签者连呼幸运,纷纷晒出截图。未中签者也没有气馁,短短几天就组建了4个200人的微信群。大家纷纷表示:“我们虽然没有中签,也可以去做志愿者,至少也要去为大伙儿加油鼓劲!”

马拉松运动博主李树新 在直播间和“粉丝”一同备战

10月4日晚上10时,记者终于拨通了李树新的电话。“不好意思,我刚下直播,让您久等了。”电话另一头的李树新迫不及待地告诉记者,“今年的天津马拉松太火了。”据他介绍,10月,国内大大小小的马拉松比赛至少有上百场,甚至10月15日当天就有接近20场比赛,但不外乎跑友都将天津马拉松作为首选,一是因为此次赛事重回市区,二是因为天津独特城市风貌。

令记者没有想到的是,作为全网“粉丝”超过22万人的马拉松运动博主,李树新也曾经是马拉松“门外汉”。2015年,从事销售行业的老李体重逼近80公斤,原本希望通过跑步来减肥,没想到却推开了人生的另一扇“窗”。因为正是在这一年,中国田径协会宣布全面取消马拉松赛事审批,越来越多的人有机会参与到马拉松运动中来。

“我非常幸运,虽然是零基础起步,但在2016年就跟随天津中长跑名宿于文彬教练进行训练。”李树新告诉记者,他一开始认为跑步很简单,但却因为动作不标准,训练不系统出现了不少伤病,走了一些弯路。但跟随于教练科学系统训练后,李树新才知道原来跑步也分有氧、无氧和混氧,跑姿对跑者的身体健康同样重要。

截至目前,老李已经累计跑步430周不间断,跑步里程累计3.3万公里,参加过全程马拉松比赛14场,9次成绩在3小时内。跑步成绩上去了,也有人慕名找老李进行“一对一”特训。“当初真没想到自己还能教别人跑步。”李树新告诉记者,他为此还开通了“马拉松技术控”的视频号,让更多人享受到跑步带来的健康快乐。

最近一段时间,老李还会进行几场直播,与全国各地跑友进行技术交流。“通过最后几天大幅提高成绩很难,但我们可以学会让身体保持最佳状态。”李树新在直播间推荐了一个训练模板,就是在赛前最后一周,每天不追求过大的运动量,但是在周中可以进行一次“大准备活动”,在避免身体过于疲劳的同时,保持肌肉神经的基础兴奋度。

马拉松 在奔跑中感受津城活力

■ 本报记者 宁广靖 张兆瑞

比赛路线几易其稿 超1/3赛段在海河沿线

本届天津马拉松赛事设马拉松(42.195公里)、半程马拉松(21.0975公里)、健康跑(5公里)3个项目,总报名人数近9.5万人,最终参赛人数为3万人,其中马拉松项目为1.5万人,半程马拉松项目为1万人,健康跑项目为5000人。据了解,本次抽签有来自马来西亚、韩国、加拿大、英国、美国等29个国家和地区的159名外籍选手中签。

据2023天津马拉松组委会(以下简称组委会)相关负责人介绍,本届天津马拉松赛事3个项目的起点均设置在天津大礼堂,马拉松项目终点为天津市奥林匹克体育中心,半程马拉松项目终点为天津金茂汇,健康跑项目终点为民园文化广场。比赛路线途经河西区、和平区、东丽区、河东区、河北区、红桥区、南开区,沿途串联起五大道、抗震纪念碑、世纪钟、“天津之眼”、意式风情街等多个城市地标和热门景区。从马拉松项目路线设置上看,超1/3的赛段在海河沿线。

负责赛道设置的天津市体育局训练处处长庞超告诉记者,由于路线设置需要考虑空间、距离等多重因素,因此本届天津马拉松路线设置几易其稿才确定了目前的赛道。“我们从2018年就开始讨论在市区举办马拉松的路线,最初考虑过走天津大道向国展中心方向跑。这条路比较宽阔,但沿途能展示天津风貌的地标建筑较少,给参赛者带来的感官体验有限,因此这个方案就被搁置了。”他说。

经过多次完善,2021年,天津马拉松路线设置基本成型。但现在的比赛路线与之相比,还是有些微小的变化。直到今年,组委会才确定了现在的比赛路线。由于马拉松项目赛道途经海河两岸,因此沿途会经过15座桥,其中会跨过春意桥和永乐桥,位置分别在跑程约15公里处和29公里处。“这条路线是先过春意桥,再过永乐桥。按照长跑规律,一般跑到30公里左右,跑者会进入‘撞墙期’。这段时间跑者疲劳感会增加,配速下降。就这条路线来说,‘撞墙期’可能会赶在永乐桥,上下坡对跑者来说增加了一些难度。”一位将参加本届天津马拉松的跑者表示。

“在设置路线时,我们对桥的选择也讨论了很多次。”庞超告诉记者,起初,他们计划选用刘庄桥来代替春意桥,因为刘庄桥坡度较小,对参赛者来说更“友好”。但据测算,如果经过此桥就难以匹配比赛公里数的设置。此外,他们还考虑过吉兆桥,但实地走访后发现,这座桥附近有环湖医院和胸科医院,为避免占用医疗急救道路资源,吉兆桥也未能入选路线之中。“目前,天津有些地方还在进行地铁建设,我们在正式比赛时,可能会根据当时的道路情况对比赛路线进行微调,不断优化赛道,以便让跑者能更好地感受天津之美。”他说。



2023天津马拉松路线图。市体育局供图

多举措做好赛事保障 打造全新的天津马拉松博览会

“我们将城市核心地段拿出来,精心设计出串联城市地标的马拉松赛道。”组委会相关负责人表示,天津作为历史文化名城,有着众多文化古迹和城市地标,因此组委会在路线设计上,希望能够在符合马拉松赛道相关标准的基础上,尽可能多地展现大美天津的风采。

“这条线跑下来,就一个词——漂亮!”刘润龙是本届天津马拉松的参赛者,今年72岁,马拉松跑龄超过40年。他表示,本届的赛事路线让他感到惊喜。“天津之眼”就建在永乐桥上,非常漂亮。跑这一趟,能真切地感受到天津40多年的变化。”在谈到本届天津马拉松的特点时,刘润龙说,“跨度大。赛事路线途经市内6区及东丽区,这在其他省市的马拉松比赛中不多见,一般马拉松能跨3个区都算多的。”

马拉松赛事对赛道规划、医疗保障、交通组织、应急能力、志愿服务和包括住宿、餐饮在内的服务水准都有很高要求。

一般来说,跑程进入到后半段,跑者需要补充盐分,否则身体电解质失衡容易抽筋。因此,跑者对补给站的设置都十分关注。据了解,本届天津马拉松比赛沿途将设置9个饮料站,7个饮水用水站,7个能量补给站,为跑者提供能量胶、香蕉、蛋糕等补给。此外,组委会将组织完备的医疗保障力量,其中包括31个固定医疗站、28辆固定救护车、8辆移动随队救护车、近300名医护人员和177名医师跑者、125台移

动自动体外心脏除颤器,680名医疗安全观察员,设置10家定点保障医院,开辟绿色通道就诊通道,方便选手及时快速就医治疗。赛事当天,将有约5000名志愿者、300余名裁判员全力守护跑者。“我们将从竞赛组织的各个环节、细节精心设计,力争通过3年时间,将天津马拉松赛事打造成国际国内‘双金’赛事。”庞超说。

据庞超介绍,组委会将参照国内外知名马拉松赛前博览会的规模和形式,将天津马拉松博览会打造为行业一流博览会。“2023年天津马拉松博览会定于10月12日至14日在天津梅江会展中心举办,计划设立参赛物品发放区、功能活动区、赞助商活动展示区3个功能分区,为路跑产品与路跑爱好者之间搭建互动交流平台。博览会期间还将开展路跑知识讲座、领跑员见面会等活动,营造天津马拉松浓厚且富有特色的赛事文化氛围。”他说。

从竞技到经济 挖掘城市消费新增长点

井涛是一位资深马拉松跑友。从2015年至今,他参加过26场马拉松比赛。仅今年,他就已经参加了4场。9月24日,他又成功中签本届天津马拉松。不久前,他实地“踩点”跑了一趟全程,并写下热传于网络的《2023天津马拉松最强攻略》。“这条赛道焕发着勃勃生机,我迫不及待地希望数以万计的跑者来看看天津的风光。”他说。

采访中,记者了解到,不少跑友因一个赛事奔赴一座城。从北京来的潇潇即将参加本届天津马拉松,他计划借此深度游。“跑这条线能够看到抗震纪念碑、利顺德大饭店、解放桥、世纪钟和意式风

街,还能赶上一段‘海河蓝丝带’。我的旅游攻略都做好了,路过的这几个地方都要去转转,然后坐趟海河游船,去西北角吃顿正宗的天津早点,再去听场相声。”据他介绍,他们此行预计有4个人,其他3位朋友作为拉拉队来给他加油助威,比赛之后一起逛逛。

由于本届天津马拉松路线途经海河两岸,因此,海河两岸景观备受跑者关注。采访中,不少跑者表现出对海河游船的强烈兴趣。海河游船可以带游客欣赏海河中最精华的一段,感受天津人文风情与城市魅力。海河游船相关负责人告诉记者,今年暑期,海河游船每周接待人次在5万左右。为了此次天津马拉松,他们已做好迎接客流高峰的准备。

马拉松赛事的举办在城市经济、社会、文化等多层面、多领域发挥着积极作用。巨大的流量不仅给文旅产业带来新机遇,还将给体育产业带来更多的机会。

一般来说,马拉松赛事的收入构成主要来源于品牌赞助及选手缴纳的报名费。据了解,本届天津马拉松得到了赛事冠名商天津银行,赛事合作伙伴鸿里尔克,比亚迪汽车海洋网,赛事赞助商百岁山,赛事支持商中国石化爱跑、天津食品集团、雪花勇闯天涯、跑能、宝矿力水特、中信保诚人寿、海河游船等众多知名企业的热情赞助。

马拉松赛事也会带动相关产业的发展。比如,与马拉松赛事直接或间接相关的培训业、会展业、赛事设备制造业、跑步装备制造业等。目前,天津聚集了一大批有影响力的体育企业和品牌,例如,天津奥林匹克中心、天津海风水上休闲运动俱乐部有限公司、V1汽车世界等,形成了以竞赛为龙头,体育用品制造业和体育服务业为支撑的产业格局。

众多参与者的到来会扩大城市的吸引力和曝光率,也会带动当地各行业的产品销售,促进经济繁荣。另外,马拉松是一项长距离线性运动,伴随着实况直播马拉松比赛会形成很好的城市景观传播效应,促进城市形象营销,提升城市美誉度和知名度。

徐虹建议,应以此次比赛为契机,吸引更多市民参与到马拉松运动中来,形成更广泛的市民基础,做好竞技运动和群众活动的结合,促进文旅体商融合发展的新局面早日形成。

一场马拉松就是一次城市“深度游”

——专访南开大学旅游与服务学院院长徐虹

就是一次城市“深度游”。

在徐虹看来,天津的文旅资源丰富,山河湖海等种类齐全,尤其是都市文化资源底蕴深厚,生活气息浓厚和谐,都市景观中西合璧,海河很有都市灵气,在这样的环境内参与马拉松比赛一定很惬意。

与此同时,马拉松运动是一项需要耐力、毅力的运动项目,深受广大青年人喜爱的社交项目。在运动中结识朋友、在竞争中锻炼毅力、在冲刺中体验快乐都是马拉松带给跑者的价值和收获。因此,马拉松比赛会给城市带来许多益处,如

专家观点

2023天津马拉松开赛在即。一项体育运动,为何引发大家如此关注,并被很多人视作激活城市新动能的机遇?记者就此采访了南开大学旅游与服务学院院长徐虹。她认为,“跑场马拉松,爱上一座城”不是一句空话,因为一场马拉松