## 男子组冠军解云策 本土作战添动力

■记者 李蓓

2小时16分02秒，来自天津田径队的解云策成功夺得马拉松男子组冠军。谁也没想到，一场长达42.195公里的较量，居然直到最后几百米才分出胜负——最终以3秒之差屈居亚军的蒋发坤一路紧追不舍，解云策直到最后冲刺才稍微拉开了身位。

本次出战“天马”，解云策是“背靠背”作战。18日在北京，他首次跑进2小时10分以内，最终以2小时09分47秒的成绩获得全国马拉松锦标赛男子组季军。成绩上实现了突破，但密集的赛程也让他的身体有些吃不消。“天马”赛后他透露，上周比赛前自己得了肠胃炎，状态本来就不好，跑完后小腿胫骨后肌还一直有伤，这段时间一直在治疗和恢复，“这次能在家门口拿下冠军，真的很不容易”。

比赛过程中，他和蒋发坤从头到尾“缠斗”在一起，谁也甩不开谁。最后三四百米，两人都到了体能极限，比的就是意志力。“我们俩当时的状态都不算好，只能咬牙硬撑，看谁能扛到最后。”解云策说，是沿途天津观众的加油声给了他坚持下来的力量，“一路上都能听到大家喊‘加油’，体力快顶不住的时候，这些声音让我又有了动力。”

今年22岁的解云策，2021年从竞走转练中长跑，2024年才正式转向马拉松项目。当年，他就在无锡马拉松跑出2小时14分20秒，达到巴黎奥运会参赛标准，一战成名。2025年9月，他又以2小时12分58秒的成绩获得衡水湖马拉松男子组冠军，逐步跻身国内男子马拉松第一梯队。

这次主场夺冠对解云策来说是一份特别的肯定。但他也很清楚，连续作战带来的伤病和疲劳不能忽视，平稳恢复才是接下来的首要任务。据介绍，他接下来不会马上开始下一阶段的备战，而是先休养调整一段时间，之后再出战12月的赛事。




## 女子组冠军郇拿云 天津是我的幸运城市

■记者 李蓓

天津马拉松女子组的较量中，业余精英跑者、来自山东威海的郇拿云最终以2小时35分57秒斩获冠军，将个人最好成绩整整提升了1分32秒。作为一名业余精英跑者，郇拿云赛前并未被外界视作夺冠热门，甚至连她自己都觉得，今年的整体训练状态并不算理想，等到明年再全力冲击更好成绩。此番在天津刷新个人最好成绩，对于郇拿云来说完全是意外之喜。

赛前，郇拿云给自己定下的目标仅仅是跑进2小时40分以内。考虑到自己过往赛事后半程容易掉速，她本场大胆选择前半程更为激进的跑法。“每次跑全马时，我后面一定会掉速，所以，我就想前面跑得激进一些，能跑多少跑多少。”起跑之后，她紧紧跟随专业选手以3分35秒左右的配速前进。大约跑过19公里之后，她开始加速冲到最前面独自领跑，并逐渐将多名实力强劲的对手甩在身后。

比赛来到最后9公里，巨大的疲劳感让郇拿云有些吃不消。“我只有一个想法，就是我今天要提升PB，因为我的状态非常好，我今天一定要跟下来。”靠着这股信念，即便体能已经濒临极限，她依旧咬牙坚持，扛住身体的疲惫冲过终点线。赛前她十分清楚，本次参赛阵容高手云集，有选手刚在北马跑进2小时30分以内，自己原本只期待实现PB，完全没有预料到能够站上最高领奖台。

赛后，郇拿云称天津是自己的幸运城市；“上一次来天津参加10公里赛，我同样跑出了PB。我感觉天津的观众超级热情，基本上每个路段都有一群观众为我加油，说‘这个姐姐好厉害啊’，观众的鼓励是我完赛的最大动力。”

## 赛道旁 津门冠军为大众跑者服务

■记者 李蓓

为丰富赛道氛围，提升参赛体验，传递津城运动热情，本届“天马”在赛道两侧设立了多个独具特色的加油助威站点。其中，设于12.5公里处、大洁南路与鄱阳路交口北侧的“津门冠军燃助天马”服务站格外引人注目。

服务站内，体操世界冠军董震身着专属标识服装，和普通志愿者并肩忙碌，递水、击掌，为疾驰而过的跑者鼓劲呐喊。“我希望可以借鉴奥运会的口号，更快、更高、更强助力‘天马’，希望大家都能安全、愉快地完赛。”在他眼中，马拉松并不是单纯的速度与耐力的比拼，安全愉悦的完赛体验才是全民健身最动人的内核。

武术世界冠军杜洪杰站在补给点位旁，不停地为选手加油打气，“最珍贵的体育精神就是不论年龄，不论男女老少，都能参与到体育运动当中，这是全民健身的初衷，也是全民参与体育最好的体现。”杜洪杰表示，“天马”正是全民健身理念鲜活的实践舞台，人人都能拥抱运动，享受奔跑带来的快乐。

跳水奥运冠军汪皓穿梭在打卡区与补给点之间，迎接前来合影的跑友，用满满活力感染着现场的每一个人。她说：“我希望把我们天津人的热情传递给每一位参赛者，让他们感受到我们天津人对‘天马’的喜爱，对体育的热爱。作为‘冠军荟’的成员，我更希望把我们运动员顽强拼搏的体育精神传递给他们。”

津门冠军以普通志愿者的身份扎根赛道一线，把体育精神和城市温度揉进每一次击掌、每一杯补给当中，充分展现了天津包容、热情的城市气质与“运动之都”的独特魅力。







## 终点前 特殊粉丝为视障跑者加油

■记者 张璐璐

碧波园西门附近，20公里点位，距离“半马”终点不远，天津市红十字基金会、天津市盲人协会联合组建的助威团早已就位。彩色手举牌高高举起，“视界无界，EYE(眼睛)心同行”“我是你的眼，陪你冲终点”的横幅在风里轻轻晃动，加油声此起彼伏，成为“天马”赛道外动人的一幕。

天津市盲人协会主席王慧介绍，之所以选定碧波园西门这个点位，就是想守在冲刺前的关键路段，等候参加半程马拉松的几位视障跑者，迎接他们奔向终点的最后一程。视障跑者看不见横幅和标语，这些是给沿途观众看的，希望市民能够多一份对视障群体的理解，鼓励更多视障朋友勇敢走出家门、融入社会。

助威团里老少齐聚，孩子们格外亮眼。等候选手的间隙，小朋友站在路边表演《我爱天津卫》，清脆的声音混着秋风，展现着视障群体昂扬向上的精神面貌。王慧说：“参赛的视障跑者和陪跑员都清楚这个点位，熟悉的欢呼声响起时，他们便知道，距离终点越来越近了。”

受赛道封闭管理限制，助威团成员不能进入终点区域，无法亲眼见证冲线瞬间。大家守在原地，攥着牌子等候消息，直到陪跑志愿者发来完赛喜讯，现场立刻爆发出热烈的欢呼，掌声、叫好声交织在一起。王慧表示，组建这支啦啦队，一方面是为赛道上的视障跑者、陪跑志愿者鼓劲；另一方面，也是为了让身体条件不适合参赛的视障朋友感受马拉松的激情，实现赛道内外的平等、融合与共享。



## 致广大市民的一封感谢信

亲爱的市民朋友们：

“十五五”宏图初展，“天马蓝”再绘津城。2026天津马拉松在万众瞩目中圆满落下帷幕，世界各地跑者齐聚津沽大地，用脚步丈量城市之美，广大市民共襄体育盛会，以卓越诠释津沽风采，集中展示了天津古今交融、中西合璧的城市风貌，彰显了“运动之都”、赛事名城的澎湃活力。在此，天津马拉松组委会谨向每一位鼎力支持、热忱参与和殷殷奉献的市民朋友，致以最诚挚的感谢和最崇高的敬意！

奔跑天津卫，读懂一座城。一场精彩的城市奔跑盛会，离不开全城人民的同心守护。赛道之上，是跑者奋勇向前的身影；赛道之外，是广大市民的温情托举。是你们的热情呐喊，点燃了赛道澎湃激情；是你们的包容理解，夯实了赛事运行保障；是你们的志愿奉献，绘就了赛道温暖风景；是你们的善意礼遇，彰显了津城待客热诚。你们用实际行动展现了天津人民热情好客、豁达包容、昂扬向上的精神风貌，让每一位跑者都感受到了这座城市的温度与活力。感谢你们与城市同频共振，让运动的激情与城市的温情交融共鸣，共同绘就了一幅精彩纷呈、情韵共生的城市画卷。

赛事虽已收官，但奔跑的脚步永不停歇。让我们继续携手同行，以奔跑之姿续写“天马”新篇章，用奋进之力助推体育强市建设，为谱写中国式现代化天津篇章贡献更多力量。

期待明年此时，我们再聚海河之畔，共赴热爱之约！

衷心祝愿全体市民朋友身体健康、工作顺利、阖家幸福、万事胜意！

2026天津马拉松组委会

2026年10月25日

# 八方客跑“马”沽上 用脚步领会“津”髓

■记者 滕达

25日清晨，秋风乍起、天气微凉，对于一场马拉松来说，却是一个“我喜秋日胜春朝”的好天气。随着发令枪响，3万名跑者从天津大礼堂出发，奔向五大道的百年风韵、奔向海河之畔的旖旎风光、奔向老城厢的烟火风味，奔向天开园的科创风口……用脚步丈量津沽大地，倾听这座城市的历史与当下。

“奔跑天津卫，读懂一座城”是今年天津马拉松的主题，更是一种期许——通过“天马”赛事的成功运行，讲好天津故事。而终点处那一张张略显疲惫的笑脸，一声声“PB(个人最好成绩)”的祝贺，赛场外一个个悠闲的身影，景点处一张张打卡的照片，就是对这种期许最好的回应。

### 松弛 是万事皆备的好整以暇

“天津有一种天生的‘松弛感’，在这里工作、生活没有那么大的压力。”第二次参加“天马”的宋先生是河北人，但已经在天津工作了将近8年。让他形容自己眼中的天津，第一个想到的词就是“松弛”。而这种“松弛”也是本次“天马”给很多参赛者留下的印象：从酒店出发到赛场检录，再一路奔向终点，结束比赛后再返回酒店，一切有条不紊、井然有序。地铁站外是悉心指引的工作人员和志愿者；赛道两旁是随处可见的黄T恤(赛事志愿者)和红马甲(医护人员)；领取完赛包的过程快速、清晰，让每一位参赛者都能得安心、顺畅。

来自吉林的邵德峰，今年已经61岁，但在“天马”依旧实现了自我突破。赛后总结自己的第一次“天马”之行，老先生连说了几个好：“赛道好，天气好，服务好，补给站设置得好……总之就是一句话，‘天马’是最适合PB的赛事，明年我还要来参赛！”

赛场内的这种“松弛”，正是源自赛事组织的细致入微，是“安全办赛、专业执教、温情服务”核心原则的始终坚守：是各类赛事保障物资的科学统筹、精准配置；是对跑者需求与城市民生的统筹兼顾；是327名裁判、5980名志愿者的默默付出；是230名医护人员、963名医疗志愿者的悉心守护；是58000瓶饮料、175000瓶饮用水、61000支能量胶的充足供应……

### 真诚 是细致周到的为人着想

“我跑过几十个城市的马拉松，虽然很多都是在城区里举办的，但只有‘天马’把城市的精华全都‘拿’出来做赛道了，非常有诚意。”李小姐是一位资深的跑步博主，拥有大批粉丝。采访期间，她向记者展示了自己账号中有关“天马”的视频，海量的播放量和评论数证明着视频的火爆。

实际上，“天马”的“诚意”远不止体现在赛道安排上。这几年，“天马”一直在认真聆听参赛者的意见，持续提升赛事品质与服务水平。来自北辰双街跑团的孙先生，参观马拉松博览会时就发现了一处细微变化：“去年姓名墙布置在中间，虽然比较显眼，但来往的人也多，很容易堵，拍照也不方便。今年挪到了边上，找自己的名字、拍照从容多了。”类似这样的“细节之处见真章”在“天马”举不胜举，从动线规划到厕位安排，从补给点分布到“寻迹”功能上线，这些看似“年年岁岁花相似”的内容，实际上一直在不断地优化、调整。

存取包环节的优化同样值得称赞。今年“天马”推出了“不存包”绿色参赛模式，报名时选择“不存包”的选手，出发前无需前往存包区排队寄存，冲线后则可以在专属通道领取保暖物资和完赛物品，极大地缩短了行程流线，减少了等候时间。“选择不存包对我们来说更方便了，可以节省不少时间。”尽管气温偏低，但来自辽宁的李先生依旧选择了“不存包”参赛，赛前只穿了一件旧衣服保暖，“(旧衣服)比赛开始前投到了旧物回收箱里，这样还能循环再利用，既方便又环保，这种方式非常值得推广。”

### 热情 是文商旅体展的巧妙融合

“祝所有参加‘天马’的选手吃好、喝好、玩好……”刘先生是河东区田径协会的负责人，也是连续4年“天马”的参赛者，他这句质朴的祝福将天津人特有的热情展现得淋漓尽致。当然，让每一位跑者在天津跑得尽兴、玩得舒心、购得实惠，也是“天马”始终坚持的一大原则。今年，在市商务局、文旅局的共同发力下，“天马”参赛证的“票根福利”再次升级，200余家商家实现“一票多惠、全城联动”；40余个景区推出专属福利，其中很多景区不只是参赛者本人可以享受优惠，随行的1至2名家属也可以一起享受；赛事期间还有交响乐、京剧、话剧等系列文艺演出；为了方便参赛者和家属游览津城，赛事组织者还在参赛包中塞进了一份《天津城市打卡地图》……

“我知道咱们‘天马’给参赛者安排了很多福利，所以，我专门请了4天假，就是为了好好逛逛天津，了解天津。”来自四川的白先生显然做了很多功课，把自己的行程安排得满满当当。当然，没时间做功课也不要紧，终点处就有“津味市集”，能免费品尝地道的天津小吃，甚至连完赛奖牌都是一份“打卡攻略”。“今年完赛奖牌设计得有意思，‘天津之眼’、劝业场、天塔、世纪钟、解放桥……有名“煎饼果子加俩蛋，‘天马’跑者就是赞”……谁能相信，这是布置在赛道两侧的加油标语。谁又能相信，赛道两旁为选手助威的除了火辣的啦啦队，还有相声、快板、大哥摇铃、大爷舞棍……“银儿都”人的幽默总是这样在不经意间散发，而那一句句“津味儿”十足的助威更是成为众多跑者顺利完赛、创造好成绩的“动力源泉”。马拉松女子组冠军郇拿云就对观众助威的口音念念不忘，半程马拉松男子组冠军王超则用“震耳欲聋”和“鄂吼”来形容冲线时的喊声。相比之下，身为大众跑者的王先生就更加惦记，差点儿与周邓纪念馆门前的一位大爷吵了起来，“他一直跟我们说，捞弯就到了，感觉跟听相声似的，我们就回应他，您也加油。”

中午时分，热闹的奥林匹克体育中心逐渐安静，三三两两的参赛者带着满满的收获，或踏上归程，或畅游津城，周边的道路也恢复了往日的车水马龙……又一年的“天马”结束了，相信很多人会对天津人的松弛、真诚、热情与幽默，有了新的理解。




### 幽默 是待客之道的“津津有味”

“吃了天津菜，指定能完赛”










尽情跑，做自己的主角；
勇气，就在起跑这一刻；
此刻，只管向前出发；
稳住节奏，别猛冲哦；
忠于自己的奔跑节奏；

## 比跑者还要紧张的守护者们

■记者 顾颖

在赛道上，在起点、终点等各个点位上，来自中国红十字会(天津)救援队的140名救护人员随时守护。他们红白相间的制服和统一的红色工作背包特别醒目，尤其那些背包上绑着“AED(自动体外除颤仪)”红色气球，示意随身携带自动体外除颤仪的红十字会救护人员就在身边，这也让大家多了一份安心与保障。

根据官方提供的数字，今年“天马”共安排了11家赛事定点保障医院、36辆救护车、35处固定医疗站、230名医护人员、963名医疗志愿者、95名医师跑者，还配备了136台“AED”，一切为了保障3万名“天马”跑者的健康与安全。而在整个“健康保障体系”中，一旦遇到跑者身体出现问题，第一时间进行帮助、救治的就是红十字会的救护人员。

在“天马”终点区域见到天津市红十字会的于博时，固定在他双肩背包左侧肩带上的对讲机内，正在通报一位跑者突发抽筋后的处置情况，擦伤、摔伤、扭伤、抽筋等等这些，是救护人员在“天马”进行过程中，遇到最多的情况。于博说，红十字会和天津市体育局、天津市卫生健康委员会等单位对接，共同做好“天马”的医疗保障，红十字会最终参与保障的140名救护人员，是从报名的600多人中筛选出来的，他们不仅都持有“红十字救护员证”，还经过了专门的培训，在保障过程中实行3级管理，力求做到快速、有序。

“天马”整个医疗保障体系的工作人员，昨天基本从凌晨4时就开始陆续集结，再根据事先的安排前往各个点位。于博说，红十字会除了参与马拉松、半程马拉松的应急救护，也会参与龙舟、赛艇等水上项目的水域保障，救护人员都有着丰富的经验，而整个“天马”的医疗保障体系，各个环节始终是“全神贯注的”。“比如固定点位的一些救护人员，他们经常会根据自己点位的路况，包括当时天气情况，对路过的跑者做相关提醒，医疗观赛员、医师跑者，他们随时关注跑者的情况，能够尽早发现问题、介入帮助。”于博说，作为守护者，其实“天马”进行过程中，他们比跑者还要紧张。



## 2026天津马拉松交出一份完美答卷

■记者 李蓓

昨天，2026天津银行天津马拉松圆满落幕。本届赛事共有3万名选手参赛，其中全程马拉松2万人，半程马拉松1万人。比赛当日空气质量优良，适宜的天气条件减轻了跑者的身体负担，为选手安全完赛提供了有力保障。总结本届“天马”赛事，天津市体育局相关负责人表示：“我们办赛的标准就是让大家高高兴兴、平平安安、顺顺利利地完赛。今天的意外之喜是天津选手解云策夺得马拉松男子组冠军。我们办赛，我们的选手参赛并夺冠，更增添了幸福感。”

马拉松不仅仅是一场体育赛事，更是一座城市凝聚力、办事效率、城市文明度的整体体现。天津马拉松的成功举办离不开全市的托举，各部门协同作战，细致入微的赛道保障、文明热情的观赛风貌，共同交出了本届天津马拉松的办赛答卷。谈负责人介绍：“今天凌晨4时，工作人员徒步完成全赛道复查，提前排查各类隐患；早上7时，赛道出现少量垃圾，环卫工人第一时间赶赴现场清理，高效处置充分展现了我们天津的办赛能力。今天赛道两旁，观众加油助威也都很文明，看不到奇装异服等乱象，让马拉松回归运动本身，让老百姓享受运动带来的健康和快乐。”

本届赛事以“奔跑天津卫，读懂一座城”为主题，赛道沿途串联起众多城市地标，让跑者在奔跑中感受津城风貌。据估算，若每名选手有1至2名陪行人员，赛事期间将有数万外来访客会聚天津。大批外地跑者来到津城，赛后游览城市景点、品尝本地美食，直接带动酒店、餐饮、文旅消费，为城市经济社会发展注入人气与活力。

来都来了，不留遗憾；
亮相“天马”，从起跑线开启；
挑战，才刚刚开始；
放开跑，别给自己压力；

## 让跑者更暖心的志愿者们

■记者 顾颖

本届“天马”以“奔跑天津卫，读懂一座城”为主题，赛道串起天津百年人文、城市更新成果以及科创活力，让跑者在奔跑间移步换景“阅读”天津。不过，五湖四海因“天马”聚拢到天津的跑者，他们“读懂”一座城，往往是从识人开始的，赛事遍布各处的5980名志愿者就是跑者们最常接触的人。

“天马”比赛日，地铁出行是最便捷的，3万名跑者从天津大礼堂起跑，绝大部分人需要从地铁天津宾馆、文化中心站下车前往出发地，而比赛结束后，半程马拉松跑者一般从地铁六纬路站上车离开，马拉松跑者则多从肿瘤医院站上车。地铁站点内的志愿者，作为站区工作人员的辅助，在来来往往的人群中，一直像“复读机”般回答着诸如从哪都换乘等各种高度相似的问题。自己保持足够的热情、给跑者送去足够的情绪价值，是这些志愿者做足“线路功课”之外，额外的“社交准备”。

中国民航大学有300多名在校生昨天作为志愿者，服务于马拉松终点的完赛区域等地方。清晨5时从学校出发，到达点位后，整理排列完赛包，还有检查、码放好成箱的香蕉，是属于这些同学们的“力气活儿”。而待到跑者们完赛，如何把这些东西更快速地递到跑者手里，“祝贺完赛”的祝福语如何说得更热情、暖心，又不会让刚刚跑过终点的跑者们感觉生硬，凡此种种，除了培训之外，同学们自己也有过交流“研讨”。另外，这些来做志愿者的同学们，他们中的不少人，刚刚参加过中国民航大学自己的校园马拉松赛，7.5公里的半程赛和15公里的全程赛，与正式马拉松赛的标准距离相去甚远，但足够帮助同学们共情跑者的感受，懂得该怎样做好一个终点的“迎接者”。

本版摄影 记者 孙震 崔跃勇 赵建伟 吴迪 周伟 潘立峰 顾颖