

北马为何如此令人向往

——42.195公里见证千年文脉与时代荣光

秋风拂过中轴线，阳光洒落长安街。2日清晨，2025北京马拉松如约而至，随着一声清脆的发令枪响，3万多名参赛选手踏上全程42.195公里的赛道。这项诞生于1981年的路跑赛事是众多跑者心目

中的“国马”。从天安门广场东侧路出发，终点是奥林匹克公园中心区景观大道，选手们在畅意奔跑中感受千年古都的历史文脉与时代荣光、“双奥之城”北京的梦想与希望。

用奔跑见证祖国心脏的生机活力

北马为何如此令人向往？很多跑友给出的第一个回答是：“因为从天安门广场出发。”如同来自全国各地的游客纷纷期待到天安门广场观看升旗仪式，北马赋予跑者“奔跑在祖国心脏”的仪式感同样不可替代。

40余年来，北马的比赛路线伴随着城市发展步伐进行优化调整，从最初较为单一的“折返跑”逐步向北拓展延伸至奥林匹克公园，42.195公里的赛道化作一条流动的丝带，串联起“双奥之城”的古都文脉与现代活力。

选手从国家博物馆门前出发，随后沿长安街经过天安门城楼和国家大剧院，向西途经民族文化宫、中国人民革命军事博物馆等地标建筑，再向北步入西三环……这段路线既是回望，更是启程。

秋日北京独具韵味。选手们沿途经过玉渊潭公园、颐和园、奥林匹克公园，多彩的树叶讲述着秋天的故事，优美的生态环境展现北京推动“花园城市”建设的显著成果。如今，北京纳入名录的公园已达1100多个，前三季度全市PM2.5浓度为24.9微克每立方米，同比下降15%，蓝天常在、碧水荡漾、绿树成荫也为户外运动发展提供了广阔空间。

今年的北马赛道再次升级，延长了北四环辅路赛道，取消原18至24公里海淀南路、知春路狭窄路段，将后半程折返点由3个减为1个。北马裁判员汪洋说：“路更宽了，路线更流畅了，安全性进一步增强。路线调整与城市发展、基础设施建设相辅相成，目的是提升选手参赛体验，打造更具文化内涵的赛事。”

北马不仅是一场比赛，大家用奔跑丈量北京厚重的历史，也勾勒出活力中国的生动画卷。

40多年来，北马赛道上见证了无数人拼搏与热爱的故事。

今年赛事着重突出“我们的北马”办赛理念，每一位跑步爱好者都是路跑文化和全民健身事业蓬勃发展的见证者和讲述者。

1981年，第一届的北马只有86名专业选手报名参赛。曾参加首届北马的邓乃龙说：“我当时就从天安门广场出发，穿着一双白色网球鞋，沿长安街一直向西，跑到苹果园，再折返回来，赛道笔直，跑起来可带劲了！”

北马屡创新高的人数体现了路跑的高热度。北马的赛事规模已连续多年稳定在3万人，今年增加至3.2万人，进一步满足大众日益增长的健身和参赛需求。

从2010年首次参加北马，到今

书写自己的赛道传奇

年迎接自己的第12次北马之旅，北京跑者梁雨在赛场上拥有一种归属感。“我第一次参加北马的时候刚满20岁，怀揣着新奇和期待。我享受奔跑的过程，北马见证了我的成长，我也作为亲历者感受到了跑马热潮。”他说。

“从一个人跑到一群人跑”是近年来很多跑者的真实感受。他们有的在校园操场上带动更多同学动起来，有的在清晨或夜晚的城市道路上遇到与自己相向而行的跑友。北京的天坛公园、奥林匹克森林公园都成为跑步的热门目的地，随着越来越多跑团的兴起，马拉松这项看似孤独的运动有了更多陪伴，跑友们共同站上马拉松赛场如同一次里程碑式的成就。

《2024年中国路跑工作报告》显示，2024年全国累计举办了各级各类

路跑赛事749场，总赛事规模达704.86万人次，无论是赛事规模还是参与人次，都处于上升势头。

42.195公里的全程马拉松、21.0975公里的半程马拉松、5公里的欢乐跑、3公里的亲子跑……看似遥不可及、挑战极限的马拉松运动，如今在不同赛事中被拆分成一个个小目标，成为全民参与的大众赛事。距离虽有不同，但奔跑中坚持不懈、勇于突破自我的精神是相通的，传递的是一种对生活的热爱。

连续第二年担任北马志愿者的首都体育学院研二学生刘龙雁也是一名跑步爱好者。“北马在我们心中分量很重，选手们在赛场上永不放弃的精神鼓舞人心，充满力量的体育文化和运动氛围洋溢在校园和城市的大街小巷。”他说。

续写“双奥之城”的体育荣光

在赛程末段，“冰丝带”“鸟巢”和“水立方”这些奥运标志建筑出现在视野里。

北京市体育竞赛管理和国际交流中心主任王玲说，当选手们越过“鸟巢”和“水立方”之间的北马终点线，仿佛也成为“双奥之城”故事中的一部分。

翻开北京体育赛历，春天的北京半程马拉松和秋日的北马相呼应，路跑赛事在北京近年来打造的“双奥100”精品赛事体系中占据重要位置。

今年以来，北京承办世界泳联跳水世界杯总决赛、世界女排联赛（中国北京站）、世界乒乓球职业大联盟（WTT）中国大满贯赛、中国网

球公开赛等多场国际高水平赛事，“票根经济”等赛事经济新范式融入大众生活。

与场边观赛不同，大众跑者亲身参与的路跑赛事能够为人们带来第一视角的畅快体验。“跟着赛事去旅行”“一人参赛、全家旅游”等模式与文旅产业实现联动，让来自各地的跑者以参加北马为契机，在赛场之外走进胡同、街区、商圈，沿着成功申遗的北京中轴线感受城市发展脉搏。

北京马拉松协会会长赵福明说：“马拉松赛事具有城市形象宣传、推动经济社会发展等多重属性，很多城市依靠路跑赛事实现‘破圈’，北马的品

牌效应独树一帜，也将带动更多人参与跑步运动，为城市的体育产业发展提供助力。”

今年9月，在国家奥林匹克体育中心举行的世界田联洲际巡回赛（金标）北京站让国内外选手感受到“双奥之城”的田径热度。2027年，北京将时隔12年再次承办田径世锦赛。

北京市体育局局长于庆丰说，北马热度展现大众热情，千年古都的历史沉淀彰显现代城市的创新活力；北京接下来将进一步丰富完善田径赛事体系，努力提高大众参与度，广泛传播田径运动精神和文化，续写“双奥之城”的体育荣光。

新华社北京11月2日电



11月2日，参赛选手在比赛中。

新华社发