

## 2026武汉马拉松22日鸣枪

# 中外高手竞逐樱花赛道

武汉晚报讯(记者张琳 通讯员袁仪 龚志铭)2026中国银行武汉马拉松将于3月22日7时30分鸣枪开跑,本届赛事吸引了全球69个国家和地区45万余人报名,其中幸运中签的3万名跑者将奔跑在江城武汉的最美樱花赛道上。

根据组委会最新公布的高水平运动员参赛名单显示,何杰、董国建等国内顶尖跑者将与来自埃塞俄比亚、肯尼亚的国际田联精英选手同台竞技,这些选手均跑出过硬核

“PB”(个人最好成绩)数据,本届汉马全程项目男女冠军的争夺充满悬念。

男子赛场堪称“神仙打架”,参赛的中外精英选手“PB”成绩均在2小时11分以内。国内阵营中,个人成绩最快的是2023汉马男子冠军何杰,他曾在2024无锡马拉松跑出过2小时06分57秒的个人最好成绩。上周日(3月15日),何杰在首尔马拉松上刚跑出了2小时08分16秒的佳绩。除何杰外,1987年出生的马拉松“常青树”董国建

紧随其后,他曾在2024年大阪马拉松跑出过2小时08分12秒的个人最好成绩。

国际男子选手方面,来自埃塞俄比亚、肯尼亚的5位精英选手形成强力集团,埃塞俄比亚选手德科巴·加迪萨·塔法实力不俗,他在2025无锡马拉松跑出的2小时07分02秒仅比何杰的最好成绩慢5秒,其他几位选手的“PB”均在2小时08分至2小时10分区间。

女子赛场同样看点十足,国际选手占据成绩优势,国内精英

则迎头追赶。埃塞俄比亚选手阿杜拉·阿斯卡莱·阿莱马耶何在2026迪拜马拉松跑出了2小时22分56秒的PB,成为女子组夺冠热门。国内女子选手中,朱卿刚在2026重庆马拉松上以2小时28分53秒的成绩刷新“PB”,跻身国际田联精英选手行列,成为国内女子选手中的主力;李春霞则携2小时30分35秒的“PB”出战。这两位国内女子精英选手将向国际精英选手发起挑战,同时冲击国内女子选手赛会最佳成绩。

## 在武汉,跑过最美的春天

3月22日,在这春天与花的世界里将举行万众瞩目的2026武汉马拉松。届时,3万名来自天南海北的长跑爱好者齐聚一堂,记者采访了两位参赛选手,讲述起他们与汉马的美丽情缘。

### 他乡游子方晟:跑完坐知音号看两江四岸

“跑完汉马后,我要去东湖赏樱花,去乘坐知音号游轮观赏江景,还要去万松园路品尝各种美食……”3月17日,在接受采访时,全马选手方晟告诉记者,今年46岁的他是土生土长的武汉人,但他长期在外地工作,特想念武汉的亲朋和美景美食。此次参加汉马,他想多待两天,好好看看发展越来越快、自己都快“认不出”的家乡。

方晟说,二十多年前,他参加工作后不久,因为不爱运动,所以身高1.8米高的他,体重很快飙升到88公斤,成了一个大胖子。2019年年初去医院做体检时,体重超标,医生建议他少吃多动。这一年,他就严格按照医生嘱咐适量进食,并开始参加跑步运动。1公里、3公里、5公里……他逐渐增加运动量,他的体重也逐渐下降。他越跑身体越健康,于是决定参加马拉松运动。从2024年起,他先后在武汉、黄石、大连、孝感等地参加马拉松运动。他在马拉松全程比赛中,取得的最好成绩为3小时51分40秒。

此次,回家乡比赛,方晟已做好充分准备。近一年来,他每周要跑四次,每周累计要跑约50公里里程,去健身房进行



方晟参加长跑比赛。

2次力量训练。他有信心在此次汉马全马比赛中跑出短于3小时45分的成绩。

方晟说,作为此次汉马比赛的全马选手,他会一路欣赏赛道沿途的美景,特别是要好好看看黄鹤楼。虽然是武汉人,但他长期在外地工作。近年来,每次他回武汉时,大都是来去匆匆。比如,今年大年初六,他就离开武汉老家去外地上班了,中间未回过武汉。他要趁这次回汉参加汉马比赛的机会,在武汉好好游览一番。

记者陈其雄

### “热血护士”肖金平:十年,从啦啦队员到半马选手



肖金平十分享受跑步的乐趣。

“从十年前马拉松跑道边的一名啦啦队员,到逐渐变成汉马的忠实‘粉丝’,再到自己数次站上赛道,就像一场美妙的梦。”3月17日,接受记者采访时,2026武汉马拉松半马参赛选手肖金平向记者讲述起她与汉马的十年情缘。

肖金平是武汉大学中南医院的一名护士,也是一名地道的武汉人,前不久退休。10年前的4月,科室的3位同事报名参加首届武汉马拉松,她和其他科室成员站在跑道边呐喊助威,“当年的情景至今历历在目,看

着他们在赛道上驰骋,我暗自生起一个念头:我是不是也能和他们一样,成为一名马拉松参赛者。”

从那时起,肖金平一有空余时间就向科室里的“跑友”请教,学习跑步知识和技巧,逐步增加跑量,从3公里、5公里到10公里,早上绕着沙湖公园跑,晚上沿着东湖绿道溜。

2023年、2024年,肖金平先后两次中签,都完成了汉马13公里健康跑。今年,她将首次参加半程马拉松,难度陡然提升。“过完年就开始训练准备了,每周会跑两三次,做体能储备,我对自己很有信心。”肖金平笑着说。

“从当年我一个人在路边喊加油、鼓掌,到全家走上赛场。这十年,热爱跑步的小火苗越烧越旺。更影响了我们对待生活的态度,要乐观、积极、坚持,不轻易说放弃。”肖金平说。

随着汉马赛事的逐渐成熟和知名度不断扩大,越来越多外地跑者因一场赛,赴一座城。肖金平自豪地说:“汉马不仅有最美赛道,更有生长在这里豪爽好客的武汉人,以及深厚的历史文化底蕴、丰富多彩的美食,这些,一定会让汉马这张城市名片永不褪色、越擦越亮。”记者吴瞳