

汉马：一首写在春天里的英雄赞歌

3月22日清晨7时30分，汉口沿江大道三阳路口，发令枪响。樱花纷飞中，来自全球69个国家和地区的3万名跑者潮涌而出，一路向前。一场几个小时的奔跑，让整座城市“沸腾”起来。汉马自2016年举办以来，留给武汉的远不止赛道上的纪录，更像是一首写在春天里的英雄赞歌。

跑马拉松跑出嘉年华感觉

“加油！加油！”汉马的发令枪，似乎也是在给武汉市民发令。沿江大道两侧，选手们刚起步，天没亮就赶到赛道两旁的市民们也被“点燃”了。选手们一路跑，市民和志愿者们一路“加油”。

“呐喊声非常振奋人心。”全马选手周庆赞冲过终点后说。

周庆赞的感受并非个例。何杰连续两年拿下汉马国内组冠军，他上周刚刚参加完首尔马拉松，这场背靠背作战后他直言：“后面我都有点跑不动了，但是大家一直在叫在喊，我有点不好意思慢下来。”

这样的热情，从起点延续至终点。上午8时许，青山区建设三路两侧就挤满了前来观赛的市民。市民周先生带着一家人赶到赛道旁，为选手呐喊助威。他说：“咱们武汉人豪爽热情，特别适合加油助威。”

市民的热情也得到了参赛选手的回应，一路上，跑者们与市民和志愿者互动频繁。

有人在网上评论：“一个马拉松跑出一个嘉年华的感觉。”

全马选手余欢一路拍照并与市民击掌互动，完赛时比自己最好成绩慢了20多分钟。他说：“太热情了，完全忍不住，成绩就不考虑了。”

与城市完成一次深度对话

“赛道美得像是一幅画，后悔没有提前来汉马。”赵正江来自河北邯郸，2小时35分钟跑完全马，他把自己的最好成绩提升了1分钟，“武汉成了我的福地”。

“汉马有最好的赛道。”余欢说，大家都知道武汉三镇，但来武汉该怎么玩，跑一场汉马就知道了。赛道串起三镇地标，从百年沿江大道出发，经龟山、晴川阁、长江大桥、蛇山、沙湖、东湖……终点到青山江滩，“跑下来，相当于游览了大半个武汉”。



2026武汉马拉松，青山江滩樱花跑道。

记者胡冬冬 摄

今年的赛道，也是汉马举办以来最大的一次升级——全马终点首次设在青山江滩，串起武汉7个中心城区，实现“北岸起跑、南岸冲刺”的独特体验。

武汉园林部门在原有基础上新植樱花近1000株、布置海棠150株。赛道上，3500株樱花、海棠次第绽放，27处樱花打卡点错落分布。全新落成的青山江滩终点区域，还有一条760米长的“樱花跑道”，78组彩绘樱花图案绵延铺展。

“这是我跑过最美的马拉松！”专程从法国赶来赴“樱花之约”的跑者托马斯，一边奔跑一边记录赛道风光。

赛道不仅美，还更懂跑者。今年，汉马对后半程进行优化，将30多公里后的赛道调整为一条大直道。全马终点最后6公里道路笔直平坦，滨江视野开阔。汉马赛事总管梁上辉说，跑友们经过千辛万苦跑到“撞墙区”，直且平的赛道对他们非常友好。

赛道沿途还有惊喜。40多个

音乐加油站为选手助威。在东湖全景广场旁，磨山楚天台编钟古乐团的演员身着楚服，为跑者奏响古筝与竹笛。来自重庆的林鹏跑到这里时正有些乏力，“突然听到古筝和笛子的声音，一下子就精神了”。江西跑者李宇进特意停下脚步，用手机记录下这独特的加油场景。

每场马拉松都是对城市的大考

7时50分，参赛选手出发完毕。志愿者、城管环卫、公安交管、赛事保障各方人员迅速行动，仅仅半小时后，前一刻还人声鼎沸的沿江大道，便恢复了往日的洁净与秩序。

每场马拉松，都是对城市的一次大考。在这次大考中，武汉又交出了一份令人惊叹的答卷。“赛完场净”的背后，是数月前便启动的精细准备，是2016年办赛以来磨炼出的“肌肉记忆”。

赛前，武汉完成了3.8万平方

米的路面沥青铺设，整治了8500余处井盖和人行道“跷跷板”问题。沿线各区更是各显身手：江岸区为赛道披上“樱花盛装”，武昌区打造“赛道+樱花+跑者”特色景观，硚口区启用新能源环卫车“静音”护航……

奔跑中，赵正江还注意到一个细节，赛道沿线配备AED（自动体外除颤器）的救护人员特别密集。据了解，本次汉马设置了32个固定医疗点、300个医疗哨点、45辆救护车、22辆AED摩托车、1400名医护人员。

来自武汉地区高校的8000多名大学生志愿者，在赛道补给、医疗协助、现场引导等多岗位提供服务。

25岁的湖北大学研究生高纪翔，曾因打篮球髌关节脱位，无法继续跑马拉松。今年，他换了一种方式“参赛”——成为汉马志愿者，站在青山江滩终点，举着指引小旗，为完赛选手提供服务。他说：“没法跑马拉松了，但也可以用另一种形式参加。”

从赛前到赛后，从官方到民间，汉马凝聚了整座城市的力量。

一场城市与人的双向奔赴

赛道上的特色“投喂”，同样是汉马最动人记忆。热干面、小龙虾、烧烤、咖啡……一位天津跑者掰着手指头数：“我吃了热干面、樱花糕、小龙虾串，还喝了椰子水，现在准备吃牛排。”

潜江小龙虾的摊位前，工作人员说今天发了几十斤，“不到9点半就全部发完，没想到这么受跑友热爱”。

今年汉马进一步升级补给服务，不仅保留怡宝纯净水、魔力运动饮料等经典补给，更持续设置常青麦香园热干面等武汉特色补给点，参赛包和完赛包也贴心加码，内含汉马定制透卡、益禾堂樱花系列奶茶免单券、精武路第一家鸭脖礼包等10余种物品，让跑者从赛前到赛后都能感受到城市的用心与暖意。

从2016到2026，汉马从一条赛道变成了一座城市的节日。当跑者的脚步与城市的脉搏同频，当市民的呐喊与选手的汗水交织，这场“流动盛宴”早已超越了比赛本身。它是一场城市与人的双向奔赴，更是一首写在春天里的英雄赞歌。

记者孙笑天