仲春时节，你开跑了么？

“仲春时节，各地跑步爱好者迎来了“用脚步丈量城市”的马拉松之旅。就在昨天，宁波太白湖马拉松、温州龙湾半程马拉松来袭，与数千名跑友“相约春天”。截至目前已经公布的赛事日历，还有更多马拉松将于本月开跑，在草长莺飞的季节彰显“浙”里的生机活力。”

宁波：小镇马拉松赛主打“年轻”

昨日，2024太白湖马拉松赛在鄞州区东吴镇鸣枪开跑。这也是东吴时隔四年再次办赛，千余跑友相聚太白湖。

“比赛规模不大，细节满满，完全不亚于大型赛事。”杭州跑友“黑顺”，参与过几十场国内大型马拉松赛事，直言想不到2024首场马拉松给他“三重惊喜”。

“黑顺”说，第一重惊喜是赛道采取开放式，“开放式赛道对于赛事组织要求极高，但对于选手更加友好，有利于跑出好成绩。”第二重惊喜来自选手。他发现，千余人不到的小镇马拉松“藏龙卧虎”。“大学生比例非常高。我前面许多选手的背心都印着‘宁波大学’字样，这也激发了我的斗志，要和年轻人较较劲，最终促使我跑进前十名。”第三重惊喜来自赛事服务。常规马拉松赛事，志愿者往往间隔500米以上，而本次比赛志愿者间隔不到200米，补给服务十分完备。“赛后放松服务非常专业，赛事接驳井然有序。今年我是一个人来的，明年我要约上朋友一起来参赛。”

近千名选手中，陈家栋一马当先，以57分多成绩跑完17.5公里，顺利拿下冠军。被誉为“宁波最快全马跑者”的陈家栋，坦言东吴山水让他有惊喜。“我第一次来东吴，这里太适合办马拉松了。”陈家栋直言，以他多年参赛的经验，这条汇集东吴最优自然资源的赛道，完全可以办全马，“线路上有一条‘樱花大道‘，脚下是片片樱花，左手边太白山层峦叠嶂，右手边阳光洒在太白湖水面，波光粼粼宛如一块翡翠。”陈家栋说，赛道中许多赛段，都有这样惊喜感的风景。尤其到赛程后半段，越跑越轻松。

“在小镇办马拉松，对大学来说，一点不轻松。”陈鸢鸢，宁波大学体育学院老师，也是赛事幕后“操盘手”。原来，这次赛事，也是宁波大学和东吴镇第一次携手举办体育赛事。而赛事的最大特点就是年轻。据统计，有宁波大学在内的6所宁波高校18个团队组队参赛，大学生参赛选手近200人。“城市里办马拉松，有一套成熟标准，在小镇，一切需要定制。”陈鸢鸢说，不管是医疗、志愿者服务还是赛道规划，对于她和团队来说都是挑战。

“体育专业学生，毕业后大部分将从事体育产业，马拉松无疑是重要方向。提早接触赛事，参与一线保障，我认为比课堂上更为重要，这也是小镇给予我们学生的机会。在一次次办赛中积累经验，才能更好为未来做好准备。”陈鸢鸢说，今年只是开始，希望大学与小镇的赛事合作，能够不断深入，实现共赢。

（通讯员 龚一鸣 林 彬 陈琰琼 朱梓榭）

龙湾：6000人共赴春日之约

3月10日，2024龙湾半程马拉松在温州奥体中心鸣枪开跑，近6000名跑者汇聚一堂，在青山绿水间参与一场春日之约。

赛道上，既能看到专业的长跑运动员，也能看到刚刚接触路跑运动的新人；有头发斑白的长者，也有跟着父母一起参赛的儿童。半马、欢乐跑等不同距离、不同形式的赛道，让更多人跑得起来、跑得畅快。

很多跑者都用“风景如画”来称赞龙湾半程马拉松的赛道。为了让跑友们近距离感受活力、美丽、幸福新龙湾，今年比赛优化调整了赛道。半马、欢乐跑的起点均设置在温州奥体中心，途经龙海路、龙祥路、南洋大道、龙永路等处，将中国眼谷、黄石山公园、温州奥体中心等城市景观地标纳入线路规划中，串联龙湾的自然景观、地方人文、都市商贸，展现龙湾韵味。

用时1小时51分钟，26岁的温州女孩余月儿完成了她人生的第6次半程马拉松赛事。她将写着“龙马精神”的完赛奖牌送给了默默支持和陪伴的父母，共同分享完赛的喜悦。余月儿是浙江大学茶叶研究所的博士，从2023年开始参加半程马拉松赛事，此后1年间，她“跑”过了温州、杭州、湖州、桐庐等4个地。一块块完赛奖牌，诠释着马拉松的毅力与勇气。她希望通过自己的奔跑，鼓励更多人跑向自己的春天。

“生命因运动而精彩，城市因体育而闪亮”“爱运动的人最美丽”完成赛事后，参赛选手们纷纷在朋友圈“庆祝”。家住瑶溪街道的张先生也在朋友圈感慨道：“一家三口在家门口参加欢乐跑，很有意义。”张先生说，他跟女儿有了一个约定，以后每年都要参加一次欢乐跑并拍照留念。“希望用这样的方式，一边见证城市发展，一边见证女儿成长。”

半马顺利完赛后，来自绍兴的张立钢说，这次到龙湾除了参加比赛，他还邀请了朋友一起来春游。“很早就在网上做好了攻略，要去品尝一下龙湾的麦麦酒。”

一直以来，龙湾把举办半程马拉松作为城市宣传的窗口。除了展现最优质的赛道，还招募24名医疗跑者全程护跑。另外，还在沿线赛道设置鼓动站、饮水站、能量补给站，在赛后美食区，为选手集结温州各县（市、区）特色美食。最让跑友们点赞的是，“2024龙湾半程马拉松”官网和龙湾发布公众号还分享了“龙马嗨玩”攻略，带领跑友们在春融日暖时节，感受龙湾浪漫。

（通讯员 张银燕）

“金华小鹿”转换赛场 回家乡解锁跑马快乐

得知金华将在月底举办马拉松比赛，“金华小鹿”郑小倩立马报了名。“家乡的马拉松赛事，一定要到场支持！”

去年，郑小倩因为伤病退役，回到浙江工业大学担任体育老师。从专业运动员到大学教师，郑小倩说自己有更多时间可以回家看看，同时换个角度重新感受运动的快乐。

郑小倩曾多次获得1500米和800米的全国田径锦标赛和全国田径冠军赛冠军，被大家亲切地称为“金华小鹿”。

“从追求成绩的专业运动员到一名普通的体育工作者，让我换了个角度更享受到运动的快乐。”郑小倩说，自己常会参与一些群众性赛事，特别是马拉松比赛。“现在‘跑马’太火热了，即便我曾是田径运动员，有专业基础，但场地赛和户外运动不一样，在这些跑友面前，也还是初学者的心态。”

因为少时就前往省队、国家队训练，郑小倩很少回家，每次回金华都觉得对家乡既陌生又熟悉。“这座城市变化很大，很多地方和我记忆中已经完全不一样了。”不过，金华的运动氛围却令她欣喜和自豪，不仅体育赛事越办越多、越办越好，参与健身的群体也越来越广。去年，她就回家参加过多场比赛。2023年横店马拉松，是她退役后参加的第一场马拉松赛事。“那时候，我完全没有马拉松参赛经验，跑到最后完全是靠意志力坚持下来。”郑小倩说，过程非常痛苦，但结束后的酣畅淋漓还是让她爱上跑马，并结识了很多志同道合的朋友。在去年的宁波马拉松赛上，郑小倩以1小时16分57秒的枪声成绩获得半程马拉松女子冠军。

（通讯员 方 璟）

筝舞蓝天

春暖花开，草长莺飞的时节到来。连日来，湖州市吴兴区戴山学校学生利用大课间、体育课时间，来到操场放风筝。五彩的风筝迎空飞舞，点缀蓝天，与学生的欢笑声交相辉映，成为校园一道亮丽的风景。

通讯员 金新林